

## No.1

## 「3日坊主で終わらせない目標の立て方」

みなさん、こんにちは。1年生の方は初めまして、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。  
新年度が始まり、約2ヶ月ほどが経ちました。みなさんは、新しい生活やスケジュールには慣れてきたでしょうか。  
「今年こそは〇〇を頑張りたい」と考えている人もいるのではないのでしょうか？

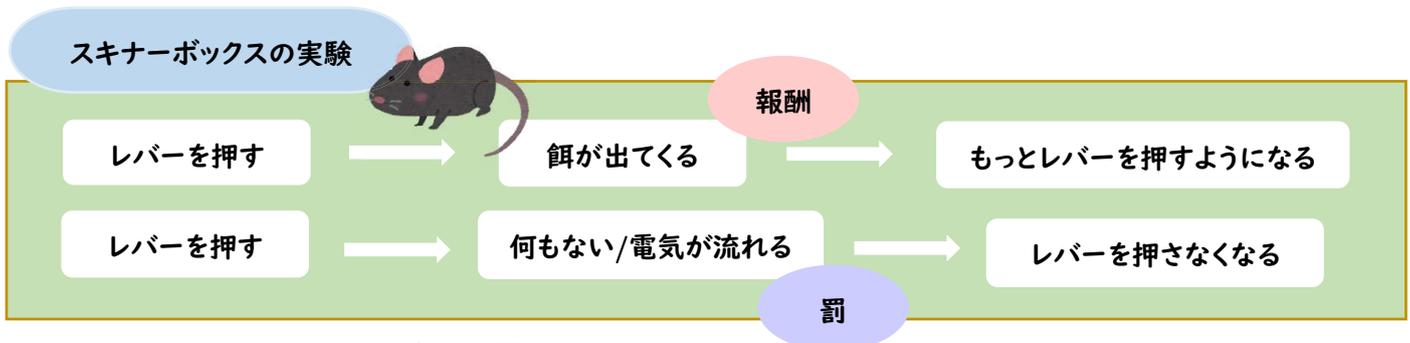
でも、実際に行動に移そうとすると億劫に感じたり、「3日坊主なんです。」ってことありませんか？  
今回は、モチベーションを保ちやすい目標の立て方の1つとして「スモールステップの原理」をご紹介します！



スモールステップの原理とはアメリカの心理学者スキナーという人が開発した目標を達成するための学習法、「プログラム学習」で紹介している原理の1つで、学習ステップを細かく設定し、ゆるやかに難易度をあげていくというものです。

スキナーは、主に動物がどのように学習していくのかということを研究しました。

その1つ、スキナーボックスの実験が有名です。この実験によって、ネズミはレバーを押すと餌がもらえることがわかったと、レバーを押す回数が増えますが、レバーを押しても何も出てこなかったり、電気が流れたりするとレバーを押す回数は減っていくということを発見しました。



この考えを人に応用したのがプログラム学習です。

今回は、その1つ「スモールステップの原理」を日常でどう使っていくのかを説明していきます！

～こんな目標の立て方したことありませんか？～

たとえば…

1日2時間テスト勉強をする！



今日中にレポート課題を  
終わらせる！

何かにチャレンジすることはとても素敵なことです！

しかし、いきなり長時間勉強することは難しいですし、2時間勉強が続けられなかったとき、今日中にレポートを終わらせられなかったとき、それはできなかったという経験になり、続ける気力がなくなっていってしまいます。

そこで、「スモールステップの原理」を使ってみましょう。

～目標を細分化しよう！～

レポート課題の取り組み方

Step.1: 資料を集める。

Step.2: レポートに書きたいことを箇条書きでリストアップする。

(いきなり書き始めるのではなく、ざっくりこんなこと書こうかなという流れを作ってみる。)

Step.3: リストの中から、1日1つ書けそうなところから書いていく。



テストに向けた勉強の始め方

Step.1: テストに関する資料や本を開いてみる。

Step.2: 1日1つ単語を覚えるようにしてみる。

Step.3: 1日5分だけ勉強してみる。

Step.4: 1日の勉強時間を少しずつ増やしてみる。



ポイント

できたという成功体験によって達成感を維持すること

「今日は資料を集めるだけ、明日は箇条書きでリストアップするだけ。明後日から1日1つずつ書けそうなところから書いてみよう」というように、**気軽にできる小さな目標**から始めることが大切です!

資料を集めるだけなら、今日中にレポートを終わらせるより気軽に実行しやすいのではないのでしょうか?

小さなことでも達成できたという経験をするすることで、モチベーションを維持しつつ、次のステップへと進みやすくなります。

スタート

1日5分だけ勉強する

よかったです!  
よかったです!

1日15分だけ勉強する

よかったです!  
よかったです!

ゴール

1日2時間勉強する

さいごに、「目標を立ててはみたけど、やっぱりどうしてもモチベーションが続かない。」「気になることやどうしたらいいのかわからない問題、悩みがある。」そのような場合は、ひとりで抱えず、ぜひ学生相談室をご利用ください。

学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な不安や悩みについて、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。困った時や苦しい時は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約

学生相談室ご利用案内

[https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support\\_soudan/info.pdf](https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf)



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

