



Compass

No.05

= **目標設定のスキル** × **振り返りのスキル** × **習慣化のスキル**
 主体的により選択ができる 行動の質があがる 労力は最小、結果は最大

自分で自分をコントロールする
 「7日間チャレンジ！」
 に挑戦してみませんか？

【目標設定】

【人生の目標＝幸せになること】将来、自分がどうなっていたら幸せですか？

【学習面の目標】卒業するとき、自分の学力がどうなっていたらいいですか？

【🔍 細分化します】卒業から逆算していくつかの期間に分けます ※目標は、朝と夜の2回、読んで意識の中に刷り込みます

(1) 先ず、クリアしたい達成可能な目標（数値）

(2) その目標を、いつまでにクリアする？（期限）

(3) 目標をクリアするための具体的行動

【叶った時の自分自身を想像します】

○どんな表情をしていますか？

○今と比べてどういう風に成長してる？

○周囲からはどんな声掛けをしてもらってる？

○この経験は今後の人生にどんな影響を与えそう？

【1週間の学習計画】

月	火	水	木	金	土	日
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23

【毎日の記録】出来たら○

日数	曜日	刷り込み		すること		しない	(月) ↓ (日) を チェック
		目標を 読む (朝)	目標を 読む (夜)	今日の 自分の 👉 を言う	今日の 感謝 ツキ を言う		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

「自分の楽しみの時間」や「何も考えない時間」、自分の成長にとって必要な「コントロールのバランスを自分で調整して、練習をこっそりしてはみませんか？」
 やってみたいと思う人は、実物を渡すので教えてください。

□ 3日間続けば「継続力」がついてくる □ 3週間続けば「習慣」になってくる □ 3か月間続けば「結果」が出てくる

【学習計画表】の記入の仕方

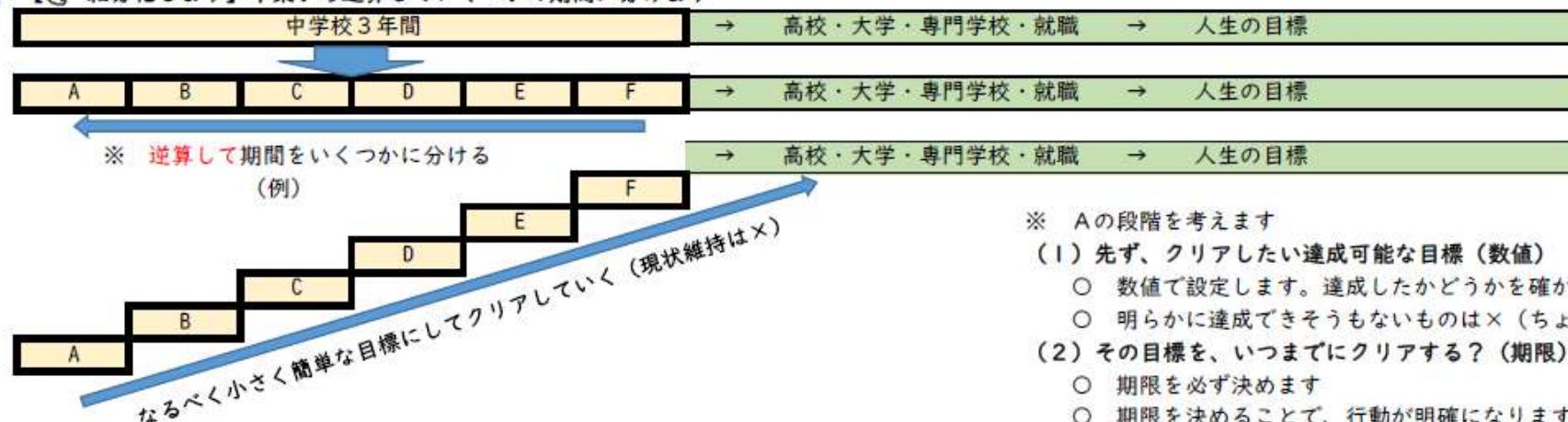
【Step1】 【人生の目標＝幸せになること】将来、自分がどうなっていたら幸せですか？

- 必ずしも職業である必要はありません。自分がどうなっていたら幸せを感じるのか？ということを考えます。
 - ・ 大谷翔平になる。(×) → あなたは大谷翔平ではないからです。「大谷翔平になるにはどうしたらいいか？」を考えることになる。
 - ・ (大谷翔平のように)大リーグで活躍できる選手になる。(○) → 大谷翔平でなくても大リーグで活躍できます。「大リーグで活躍できる選手になるにはどうしたらいいか？」を考えることになる。
- もしも思い浮かばなければ「信頼される人」

【Step2】 【学習面の目標】卒業するとき、自分の学力がどうなっていたらいいですか？

- 卒業するときに、学力面でどれくらいの学力を身につけたいのか？自分の学力で何ができるようになっていけばいいのか？

【Step3】 【📌 細分化します】卒業から逆算していくつかの期間に分けます



※ Aの段階を考えます

(1) 先ず、クリアしたい達成可能な目標(数値)

- 数値で設定します。達成したかどうかを確かめるため
- 明らかに達成できそうもないものは×(ちょっと背伸び)

(2) その目標を、いつまでにクリアする？(期限)

- 期限を必ず決めます
- 期限を決めることで、行動が明確になります

(3) 目標をクリアするために何を止める？

- 今までにの習慣や考え方が今の自分をつくっています
- 習慣が変われば結果が変わります(最初は違和感があります)

(4) 目標をクリアするために具体的に何をする？

- 習慣になるようにします。モチベーションに頼りません。
 - × モチベーションUP → 行動
 - 行動 → モチベーションUP
- なるべく小さく簡単なことから始めます。
(例) 数学のワークを10分取り組む、週に5回勉強する
- 具体的に何をするのかも決めておきます。(毎日、同じ)
- 0の日を作らないようにします。(1分、1回でもやります)
 - ・ 出来ないことがある日を最初から想定しておきます
 - ・ 予備日を設定しておきます
- 時間が来たら途中で止めます。
 - ・ 最大50分→休憩10分→最大50分→休憩10分
 - ・ 連続でしません。必ず、休憩を取ります

【Step4】 【叶った時の自分自身を想像します】音や匂い、景色や空気など全てで想像します

- (1) 叶えたいことが叶った時の自分の表情を想像します
- (2) 「今よりも成長したい自分」「なりたい自分」がいるから行動したのです
- (3) 目標を達成したあなたを見て、周囲はどんな声かけをするのでしょうか
- (4) 自分で設定した目標を達成することができたという大きな経験は、この後のあなたの人生にどのような影響を与えるのでしょうか？

【Step5】 【毎日の記録】出来たら○(×や△はつけない)

- (1) (月曜日)→(日曜日)を通してできたかどうか○をつけます(1週間を評価します)
- (2) 1日に2回(朝と晩)に自分の目標を読んで、潜在意識に刷り込みます
- (3) (自分へ👉) 今日1日で自分のよかったところを1つ思い浮かべ言います
- (4) (感謝) 今日1日で感謝・幸運・ツイてたことを1つ思い浮かべ言います
- (5) 心がけておくこと
 - ①できなくても落ち込まない/また明日から/今までは1だからすべて上乗せでしかない
 - ②結果はすぐに出ない→結果は遅れて出てくる＝我慢が必要
→結果が出るとは限らない＝やり方を工夫/成長と経験は残る
 - ③やめなくなった時→今までと同じ自分でいたいのか？どういう自分でいたいのか？