

# 理学相通信

2025年度理学系学生相談室通信 Vol.2

こんにちは。理学系学生相談室です。

みなさんは夏休みをどのように過ごされたでしょうか？楽しい思い出を作れた方、バイトやサークル、就職活動、勉強等で忙しくしていた方など様々だと思います。

そろそろ夏休みが明けて秋学期が始まろうとしています、なかなかやる気が起きない…そんなこともあると思います。そこで今回のぷちっと心理学では、目標の立て方についてご紹介します。

## ぷちっと心理学 ~ 「目標設定理論」 ~

### 目標設定理論とは？

ロック (Locke, E.A.) による目標とモチベーションの関連性をまとめた理論。

どのような目標を立てたらモチベーションが上がり、保たれるのかに焦点を当てている。



<b>①具体的な目標</b> 具体的な目標があると、それに向かってモチベーションを高めることができる。	→ 例) 1日○時間 or ○分勉強する
<b>②やりがいのある目標</b> 高い目標の方がモチベーションは高められるが、高ければ良いというわけではない。その目標を受け入れられているかが重要。	→ 例) 自分にとって少し難しい目標にする
<b>③フィードバック</b> 進捗を把握することで、具体的な計画が立てられ、モチベーションを高めることができる。	→ 例) 1日ごとに進捗状況を確認し、自分が立てた目標と照らし合わせて、次やることを考える
<b>④目標の分割</b> 目標を小分けにすることで、モチベーションを高めたり保ったりすることができる。	→ 例) 大きな目標: 3ヶ月で英単語を900覚える → 小さな目標: 1日10個ずつ英単語を覚える

出典: 角山・石橋 (2023) .モチベーションの心理学.

何か目標を設定する時ややる気を出したい時の一歩として、ぜひ活用してみてください。

誰にでもやる気が出ない時はあると思います。無理をせず、自分に合ったペースで取り組めるといいですね。

もし一人で考えるのが大変な時は、気軽に理学系学生相談室に来てみてください。

一緒に考えるお手伝いができればと思います。



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール (ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp) にてご連絡ください 😊

相談申し込みフォーム→

