

## 【新年のキャリア目標を達成しやすくする心理学！！】

キャリコンLETTERとは、働く人のお悩み（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

## 新年のキャリア目標を達成しやすくする心理学とは…

「新年は「今年こそキャリアアップ！」と意気込む方が多いですが、実際には年初の目標が途中で挫折するケースも少なくありません。心理学では、この現象を「意図と行動のギャップ」と呼びます。人は目標を立てるだけでは行動に結びつきにくく、環境や習慣、認知の仕組みが大きく影響します。そこで、心理学的アプローチを取り入れることで、目標達成率を高めることができます。

## 新年のキャリア目標を達成しやすくする心理学

## 具体的な内容

## SMARTの原則

目標は「具体的(Specific)」「測定可能(Measurable)」「達成可能(Achievable)」「関連性(Relevant)」「期限付き(Time-bound)」であることが重要です。漠然と「スキルアップする」ではなく、「3月末までに資格試験の過去問を50問解く」といった形にします。

## 実行意図(Implementation Intentions)

「もし〇〇なら、△△する」という行動計画を事前に決めることで、習慣化が進みます。例:「もし平日18時になつたら、30分間オンライン講座を視聴する」。

## 小さな成功体験の積み重ね

脳は達成感を報酬として認識します。大きな目標を小さなステップに分け、達成するたびに自分を褒めることでモチベーションが維持されます。

## 具体的な実践方法

・目標を紙に書き、見える場所に貼る  
視覚的な刺激は行動を促します。デスクや手帳に貼っておくと効果的です。

・「いつ・どこで・何をするか」を決める  
例:「毎週火曜の朝、カフェで30分英語学習」。時間と場所を固定すると習慣化しやすくなります。

・進捗を記録し、週ごとに振り返る  
アプリやノートで進捗を見る化し、達成度を確認することで自己効力感が高まります。

・同僚や家族・友人に共有する  
他者に宣言することで「社会的プレッシャー」が働き、継続率が上がります。

当社では、上記のようキャリア・心理学と一緒に体験して身に着けていく企業向け集団研修をご提供しています。

▼▼ご興味のある方は、是非お問い合わせください▼▼

働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください／＼

株式会社ウェルネスサポート（名古屋オフィス）  
TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922  
URL <https://wellness-sp.co.jp/>

企業向け集合研修  
はこちらから▶

