

【新しい目標を行動化する心理学！！】

キャリアン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！！

新しい目標を行動化する心理学とは...

新しい年や新しい環境で「目標を立てる」ことは多くの人が行います。しかし、目標を立てるだけでは成果につながりません。心理学では、目標を「行動に落とし込む」ための仕組みや考え方が研究されています。これは、モチベーションを維持し、習慣化を促すための科学的アプローチです。

新しい目標を行動化する心理学

メリット

達成率の向上

行動レベルに分解することで、目標が「実現可能なもの」になります。

モチベーションの維持

小さな達成感を積み重ねることで、やる気が続きやすくなります。

ストレスの軽減

漠然とした目標は不安を生みますが、具体的な行動は安心感を与えます。

メンタルヘルスの安定

自分でコントロールできる行動に焦点を当てることで、自己効力感が高まります。

具体的な実践方法

・行動に分解する

✓ 「英語を勉強する」ではなく「毎朝10分単語を覚える」など、行動レベルに落とす

・習慣化の仕組みを作る

✓ 行動を既存の習慣に結びつける（例：朝のコーヒー後に単語学習）
✓ 記録をつけて進捗が見える化する

・心理的ハードルを下げる

✓ 完璧を目指さず「まず5分だけやる」など、始めやすい工夫をする

・ご褒美を設定する

✓ 小さな達成ごとに自分を褒めることで、ポジティブな感情を強化する



当社では、上記のようにキャリア・心理学と一緒に体験して身に付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▷

