



暦の上では春が始まりましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

新年に、新しい目標を立て『今年は毎日〇〇しよう！〇〇を続けてやろう』と決めたものの、『三日坊主で終わってしまった。』『やっぱり無理だった。まあ、いいか。』なんて言っている人はいませんか？

今回、みなさんにご紹介したいのは、三日坊主を克服するアプリ、

「継続する技術」(bondavi)です。

iOS/Android版が無料で公開されています。

(オプションでアプリ内課金あり)

このアプリの使い方はとてもシンプルで簡単です。



① 何を続けるか決める。

目標設定は必ず【5分で達成できる最低限の目標】にします。

ここで決めたことを30日間続けます。

アプリを開発したbondaviによると、『5分以内で達成できる目標』の継続達成率は『5分以上で達成できる目標』の4倍だそうです。

② 目標に取り組む時刻(タイミング)を決める。

いつなら自分がスムーズに行動できるかを考えましょう。

③ 毎日、目標を達成したらアプリ画面にある円の部分を押す。

思わずスッと笑えるメッセージであなたのがんばりを応援してくれます。

そして見事30日間継続ができると!!盛大なお祝いのメッセージがあなたを褒め称えてくれます。

続く目標と続かない目標

例 続く 『腹筋20回』

2・3分で終わるし、やっってしまう！

続かない 『腹筋・背筋・腕立てを100回ずつ』

筋トレしなきゃなあ。だるいなー。後でやろう。



『たった5分…やったってやらなくたって、別に変わらないよ。』とまだ言っている人こそ、ぜひチャレンジしてみてください。予想以上の達成感に驚くはず



千里の道も一歩から。チリも積もれば山となる。小さな積み重ねでも『継続できた』という成功体験は、必ずあなたの自信となりやる気となるでしょう。

そして、これをきっかけに、次の新しい目標をたてたり、同じ目標をさらに続けてチャレンジしてみたいと思います。

ぜひ、まずは目標をひとつ決めて、始めてみましょう!!応援してます。

カウンセリング室の御案内



相談時間(生徒)

- ・平常時の生徒の相談時間は、基本的に昼休みや放課後です。保護者等の方は概ね9:00~16:00です。
- ・予約は要りません。ただし、予約をすると確実です。電話などであらかじめ御確認ください。※行事や日課によって変更があります。