



新年の目標の立て方とそのポイント

新年明けまして、おめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。今月号では、新年の目標の立て方とそのポイントについて紹介します。

◎新年の目標の立て方とそのポイント

●新年の目標を立てるメリット…

新年に目標を立てるメリットは、新年という節目として始められるため、取り組みやすいというメリットがあります。また、目標の立て方次第で、単なる達成だけでなく、自分に対して自信を持てるようになるため、自己肯定感や自己効力感が高まることにもつながります。そのため、目標の内容としては、その達成する内容だけでなく、自信が高まることにつながることやこころの成長に結びつくことも取り入れておくことがポイントになります。

●新年の目標の立て方…

できるだけ複数の具体的な目標を立てること。目標は一つに限定せずに複数考えてみましょう。なお、大きな目標を一つと、大きな目標を達成するためのちょっと頑張ればできる目標をいくつか考えます。

例) **大きな目標**：資格試験に合格する、体重を3kg減らす、コミュニケーション能力を高める取組、等
ちょっと頑張ればできる目標：過去問で80%を目指す・出来ていない部分のノートやレジュメづくりをする、1カ月で1kg減、アサーションなどのコミュニケーションに関連する本を月に1冊読む、等

●目標を立てる際のポイント…

日頃から、健康的な食生活を心がけたり、身体を鍛えたり、仕事に熱心に取り組むことや、仕事以外での趣味や人間関係の時間を大切にするなど、目標達成のためには生活全般を整えておくことも大事になってきます。そのため、ノートや手帳などに毎日の記録を書き込んで、月末ごとに振り返りや総括をするなどもお勧めです。とはいえ、無理し過ぎずに、自分のできる範囲で、何度でもやり直しができるという気持ちを忘れないで進めていきましょう。

冬の感染症を予防しましょう

寒さが厳しくなってくると、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行・蔓延してきます。感染症にかからない、もし感染しても拡げないように、日頃から感染症を予防する方法を紹介します。

●冬の感染症対策●

予防①：【こまめな手洗い】の徹底を

様々な場所を触ることで、知らないうちに手や衣類などにウイルスが付着して、自分や周囲への感染原因になることがあります。どんな感染症においても、こまめな手洗いが効果的です。帰宅時や調理の前後、食事前などには、石鹸で丁寧に手洗いすることを習慣づけましょう。また、時にはマスク着用も取り入れて。

予防②：日頃から免疫力を高めておきましょう

冬場は急な寒さによる自律神経の乱れなどから、一時的に免疫力が低下しやすくなります。そのため、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事、定期的な運動を心がけて、免疫力を高めておきます。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp