

## 留学生のためのカウンセラー通信

## 目的を達成するための手引き—今日から使える—

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

## その2

## うまくいったことと外部リソース（資源）を探し、活用すること

目的を実現するためには、より具体的な目標が必要になります。今月号は、具体的な目標を達成するための手続きについて触れます。卒業論文を書くことを例にとり、目標達成の実行プランを示したいと思います。

2万字の論文を書くことを考えると、何から手をつけてよいかわからない、と思う人がいるかもしれません。論文は章、節で成り立っています。いくつかのレポートを書いて構成すると思えば、できる感じになるでしょう。

→目標が大きすぎる時は、小さく分けて、できるところから始めます。

多くの方はレポートを提出して、単位を取得した経験がおありでしょう。上手に書くことができたレポートは、どのように作成したかを思い出してください。何がよかったのかを考えてください。

→似たような過去のうまくいった経験を探します。

その結果、何がよかったのかの詳細がわかりました。以下のとおりです。

- ・テーマが決まっていたからできた。さらに、そのテーマに関心があった。
- ・書くための参考文献、データが研究室に用意されていたからできた。
- ・仲間との意見交換で論点をはっきりしていたので、書きやすかった。

関心があるテーマを決め、参考文献やデータを準備し、論点をはっきりさせれば書き始められるということになります。これらを実行しましょう。

→うまくいったことを明確にし、同じことをしてみましょう。

何をするのかはわかったけれど、始めの一步が踏み出せない人は誰かの力をかりましょう。ゼミの仲間、先輩、先生、図書館のラーニングアドバイザーに相談してみましょう。

大事なことは、まず、一行書くことです。一章から書く必要はありません。書けるところから書きましょう。一行が一段落に、一段落が一章になり、論文が完成します。

→外部のリソースを活用し、始めの一步を踏み出します。

この方法は、論文完成だけでなく、他の目標達成にも活用できます。

\*カウンセラーは、毎週月曜日9:30~16:30 に留学生センターの105か102にいます。

10月からは、新しく完成する学生センター1階にある保健管理センターにいます。

\*相談予約を取りたい方は、カウンセラーの生田（email:ikuta102@ynu.ac.jp）まで。