

学習計画のチェックポイント

- ☒ やるべきことを可視化しているか
- ☒ 期限や重要度から優先順位を決めているか
- ☒ 目標達成のために使える時間を把握しているか
- ☒ 1週間単位で計画を立てているか
- ☒ 定期的に計画がうまくいっているかどうかを確認し、修正しているか

計画がうまくいかなくても大丈夫！
必要に応じて計画を見直し、
自分にあったやり方を
みつけてみよう！



なぜ目標設定？

大学では、自分が学びたいことを自由に学べる一方で、ただ漫然と過ごしてしまうと、あとで後悔してしまうことも…
どんな4年間にしたいか、どんなことができるようになりたいかを自分で考え、目標を設定することは、成長への第一歩！
具体的な目標を設定することで、モチベーションが高まるだけでなく、限られた4年間で効率よく使うことができるよ！

●長期目標

卒業後、10年後、20年後…というようなスパンの長い目標を立ててみよう。まずは、大学卒業時の自分をイメージして理想の自分像を言葉にしてみよう。目標は途中で変わっていくものなので、現時点での目標をひとまず立ててみるのが大事！

●中期目標

長期目標を達成するための具体的なステップを書いてみよう。
1年ごとや半期ごとに、具体的に何をやるべきか、授業、授業以外の勉強、部活動など複数の観点から書き出してみよう。長期目標を分解して、できるだけ実現可能な具体的な形に落としこむのがポイント！

●短期目標

月単位や週単位の目標を立ててみよう。中期目標を達成するための具体的なタスクを書いてみるのがポイント！できるだけ具体的に書くことで成果を感じやすくなるよ！

目標を立てることで、
モチベーションが
アップするよ！



こんなときコラトリエで相談してみよう

- 目標をどのように立てればよいかわからない
→話を聞きながら、一緒に目標を考えていきます
- 目標を立てたけど、なかなかうまくいかない
→現状を分析して、適切な学習計画と一緒に考えていきます

コラトリエで相談するには？

- ①コラトリエHP「学びの支援申込み」から事前に申し込む
→相談日時のお知らせメールが届きます
- ②直接コラトリエのアカデミックサポートデスクに行く
→当日対応も可能ですが、対応できないこともあるので、予約をおすすめします

問い合わせ先
東北学院大学ラーニング・コモンズ「コラトリエ」
五橋：シュネーダー記念館3階 TEL：022-354-8151
土樋：ホーイ記念館2階 TEL：022-264-6570
E-mail：colatelier-support@mail.tohoku-gakuin.ac.jp
HP：https://www.tohoku-gakuin.ac.jp/colatelier/
X (旧 Twitter)：@tgu_colatelier
Facebook：https://www.facebook.com/tgu.colatelier/
発行：2025年2月


HPはこちらから

ミニガイド

目標設定と 学習計画の コツ

学生生活を
より良く過ごす
ために



ラーニング・コモンズ「コラトリエ」

目標設定のコツ

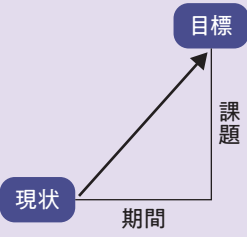
①自分にとって挑戦しがいのある目標を立てる

- 簡単すぎても難しすぎてもダメ。自分が本気で取り組める目標を立ててみよう。
- 目標が見つからない場合は、身近な先輩などロールモデルを探してみよう。

②目標と現状のギャップを明らかにして課題を見つける

長期目標が立てられたら、自分の現状を分析して、やるべきことを考えよう。具体的なタスクが見えてきたら、短期目標に落としこんでみよう。

例) 資格試験の過去問などを解いてみて自分の今のレベルを把握する



③目標設定のフレームワークを活用する

- SMART法というフレームワークを使うと、目標が具体的に実行しやすくなるよ！
- S** 具体的でわかりやすい目標 (Specific)
 - M** 測定可能な目標 (Measurable)
 - A** 達成できる目標 (Achievable)
 - R** 関連性のある目標 (Relevant)
 - T** 期限が明確である目標 (Time-bound)

時間管理のコツ

●時間管理 (タイムマネジメント) とは

目標を達成するために時間を効果的に使用する行動のこと。時間管理は、仕事や学業上の成績、職業満足感やストレスとも関連しているといわれているよ。
社会に出てからも役立つスキルなので、大学生のうちに身につけよう！

①やることを可視化する

- To Doリストの形にしてみよう。

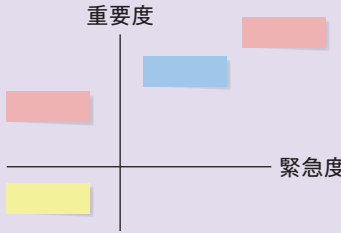
例) 付箋に一つずつタスク書き出す
タスクの種類ごとに色分けして整理するのもあり！

※タスク管理のアプリもたくさんあるので活用してみよう！

課題	資格	その他

②優先順位をつける

- 期限や重要度から優先順位をつけてみよう。



目標設定のチェックポイント

- ☒ 具体的な目標か
- ☒ 数値として測定可能な目標か
- ☒ 現実的で、達成可能な目標か
- ☒ 長期目標と関連づいた短期目標を設定しているか
- ☒ 具体的な期限を設定しているか



目標は、
途中で変わっていてもOK！
ひとまず目標を立てて
動いてみよう！

③1週間単位で予定を考える

- 1週間自分がどのように行動しているのかスケジュールを書き出してみよう。
- 授業やアルバイトなど固定した予定を書き出し、空いている時間を把握しよう！
- 自分にとって集中できる時間がいつかを把握することも重要。集中できない時間には作業系タスク、集中できる時間には授業課題などを入れる工夫もあり！

	月	火	水	木	金	土	日
12:00	授業		授業		授業	勉強	バイト
		授業	授業		授業		
	サークル 勉強	勉強	サークル	バイト	サークル	バイト	

④定期的に目標や計画を見直す

- 定期的に見直すことで、目標までの進捗状況や計画とのギャップを把握し、必要に応じて目標や行動を改善することができるよ。うまくいっていない場合は、目標や計画を見直し、自分にあった方法を見つけよう！
- 同じ目標を持った友達と進捗状況を報告し合ったり、励まし合うのも効果的。
コラトリエの学習相談に定期的に行って進捗状況を確認することもできるよ！