

## 【学生時代に身に付けておくべき事】第3弾

新年明けましておめでとうございます！

「一年の計は元旦にあり」と昔より言われています。すでに学生諸君は今年何をやるのか目標立て実現に向け実行している事と思います。

今回、年の初めに是非毎日の生活に取り入れてほしい「習慣化」を話します！

### 第3弾として 「習慣化」とは

朝起きて・寝る前又食後に皆さんは歯を磨くと思います！それは毎日の生活の中に習慣として身に付いている事です！この様に「目標・夢を達成する為の行為」を常に作る事が大事です！

- 1) 習慣とは、決めた事やらないと一日が終わらない事である。
- 2) 目標・夢があり「実現するぞ」の強い気持ちがあつてこそ習慣化となる。
- 3) わずかな変化・無理をしない・少しの時間でも出来る事等にする
- 5) 結果を急がない・手帳とか書いて普段から目で確認できる様にする
- 6) 人間性の成長にも大きく影響し、特にメンタル（精神面）強化につながる。

次に大事な事は 節目・節目に決めた事の進展具合を確認・見直す・新たに作り直し実行する！

様は「PLAN・DO・CHECK・ACTION」の繰り返しができるかどうか不可欠である→ビジネスの社会では非常に重要な意味を持ちます。

節目とは、

目標作成・実行して

- 1) 三か月間続けられているか？三日坊主になっていないか？
- 2) 六か月間続けて見て変化の確認！見直し！
- 3) 一年間実行し結果がどうであったかのチェック・見直し！

以上

社会人として身に付けておくべき「習慣化」は必修科目であり重要な事です！

2019年1月5日

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄