

相談室だより あおぞら

No.4

令和6年8月28日発行

今日から学校が再開されましたね。夏休みは自分の予定通り過ごすことができたでしょうか？「やる気という気持ちはあるけれど、今一つやる気が起きず、ついだらだらしてしまった」という人もいるかもしれませんね。では、やる気はどうしたら出てくるのでしょうか？



やる気を出すには、まず行動してみよう！

いくら待っても、やる気は自然には湧いてこないものです。そんなとき、まずは少しでも行動を起こしてみましょう。行動することで脳の「側坐核（そくざかく）」という部分が刺激され、やる気が湧いてきます。ここで、スタジオジブリの『魔女の宅急便』から主人公のキキと、絵描きのウルスラの会話の一部をご紹介します。



ウルスラ

私、前は何も考えなくても飛べたの。でも、今はどうやって飛べたのか分からなくなっちゃった。



キキ

そういう時はジタバタするしかないよ。描いて、描いて、描きまくる。

でもやっぱり飛べなかったら？



キキ



ウルスラ

描くのをやめる。散歩したり、景色を見たり、昼寝したり、何もしない。そのうちに急に描きたくなるんだよ。

これはキキが突然、ほうきで空を飛べなくなってしまい、ウルスラが声を掛けているシーンです。キキが「空を飛べなくなってしまった」という挫折のシーンではありますが、やる気を出すときにも大切なことだと思います。



「やる気は自分で起こすもの」です！



「描いて、描いて、描きまくる」のようにまずは行動を起こしてみましょう。そしてやってみて、それでもやる気が起きないときには、ウルスラが「描くのをやめる。何もしない」と言っているように休んでみるのも一つかもしれません。



【やる気を維持するために、〇〇してみよう！】

<p>1, 周りの人に目標を伝えてみよう</p> <p>周りに宣言することで「良く見られたい」「褒められたい」という気持ちが強くなり、やる気を維持しやすくなります。</p>	<p>2, 適度に休憩を取ってみよう</p> <p>人間が集中できる限界は90分と言われていています。疲れを感じ始めたら早めに休憩を取るようにしましょう。</p>
<p>3, オンとオフを切り替えてみよう</p> <p>自分の今の状態に応じて、オン（頑張る部分）とオフ（力を抜く部分）を決め、切り替えて取り組むと良いでしょう。</p>	<p>4, 5秒ルールを取り入れてみよう</p> <p>やる気が下がる前に、心の中で5秒数えてカウントが0になったらすぐに行動するというもの。このようなルールで動くとう行動しやすくなります。</p>

夏休み明けから秋にかけては多くの行事が予定されています。「とりあえずやってみる」の精神で積極的に行動を起こし、充実した学校生活を送りましょう。



相談室開室予定



開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【9月】

月	火	水	木	金	土	日
		8/28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26※	27	28	29

【10月】

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28※	29	30	31			

【注意】

- ※9月26日(木)、10月28日(月)は午前のみ開室します。
- ★■色の日(土日祝日、その他)は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>) でもご覧いただけます。



見てみてね！