

相談室だより

9月号

千葉県立浦安南高等学校

楽しい夏休みが終わり、また学校が始まりました。だんだん日が短くなってきて、季節の移り変わりも感じられますが、それでもまだまだ暑いですね。

なかなかやる気が出ないのも仕方ないことですが、少しずつ学校のある生活に体を慣らしていきましょう。



やる気を出す方法のアイデア



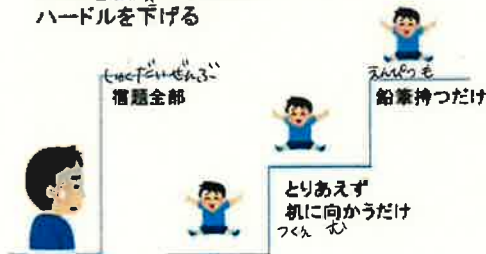
学校が始まり、やらないといけないことはたくさんあるのに、なかなかエンジンがかからない時というのがあると思います。やり始めたらそのまま続けられるのに、最初の取り掛かりが難しい人も多いのではないのでしょうか。今回は時間管理が難しいご自身の性質を研究して、突破口を見つけた人(心理士さん)の方法を紹介したいと思います。他の投稿も参考になるかもしれませんので、見てみてください。

同じような悩みを持つ人のアイデアを参考にして、自分に合ったエンジンのかけ方が見つかるといいですね。自分の今までを振り返って、いい方法を見つけてください。

やる気を出す方法まとめ (中島心理相談所作成)

1. スモールステップ作戦

タスクを細かく区切ってハードルを下げる



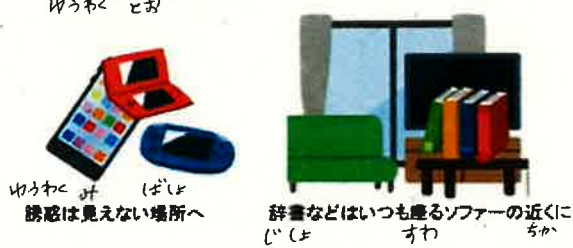
2. 場所スイッチ作戦

場所を変えると気分が変わる。テレビやゲームなど誘惑の少ない場所。人目のある場所もよい。

<input type="checkbox"/> チェストをスタンディングデスク風に	<input type="checkbox"/> ベランダで
<input type="checkbox"/> 寝転がってもよし	<input type="checkbox"/> 台所で(はいどろ)
<input type="checkbox"/> 電車やバスで	<input type="checkbox"/> お父さんの机で
<input type="checkbox"/> 公園で	<input type="checkbox"/> 公民館で(ニギハヤク)
<input type="checkbox"/> 空き教室で	<input type="checkbox"/> 図書館で(こいねん)
<input type="checkbox"/> カフェで	<input type="checkbox"/> 塾の自習室
<input type="checkbox"/> 風呂で(!)	

3. 物の仕組み作戦

やらなくちゃいけないものを手の届くところに誘惑は遠ざけて



4. ごほうび作戦

やらなくてはならないことの後にご褒美を自分で設定する。特別なおやつでもいいし、いつも楽しみにしているテレビでもゲームでもスマホでもやるべきことの後にまわせばご褒美になる。



誘惑が入り込む隙間がないほど、わんこそばのように次々に自分に差し出す。

<臨床心理士中嶋美鈴さんのXより>

カウンセラーには毎週木曜日に相談できます。学年主任、担任、養護の先生に言って予約を取ってね。