

スクールカウンセラーからのおたより

連休が終わりました。コロナがなかなか収まらず、部活やお出かけもままならなかったかもしれません。まだ先の読めない今年ですが、あなたの心は、あなた自身の目標に向かってパリッとしていますか？

新学期「よ～し、やるぞ!」とやる気満々だったのに、そんな気持ちいつの間にかどこかに消えていませんか？課題が残ったりしていませんか？実は「やる気」って誰だって長続きしないのが普通なのです。でも1度あの充実感を体験してしまうと、いつもそうでなければならぬ、やる気がないからできないんだと思ってしまいがちです。でもいつもイキイキしている人は、必要な時に押せる「やる気スイッチ」を持っているようなので、元気の出ない人、ちょっとマネしてみませんか？



<やる気スイッチを押すコツ>

「やる気」は出るのを待っていても出ません。

やる気の素は、自律神経に関わる物質なので、意志の力だけでは押せませんが**外からのちょっとした身体の動きを足すとスイッチは押せます!**

①やろうとしていることの本当の目的を改めて自覚し、行動の順番付けをする。

「何のためにする?」「何から始める?」…**書いて張り出すのがオススメ**

「絶対できない」と思わない。思ったら本当にできなくなるから不思議です

②**環境**を自分の目的に合うよう**動かす**。(掃除する、家具を動かす など)

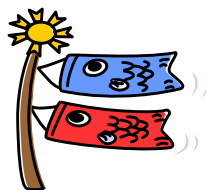
③心と体のリズムを整え、バランスよく動く、休む。

起きる時刻、朝の**行動の順番**を決める。ほどよく食べ、太陽の光を浴びて**身体を動かす**。いつものセロトニン行動ですね。

④気になっている悩みや問題を信頼できる人に**相談**して、解決できる事と考える事を仕分けする。解決できる事は**実際に行動**し、考える事はゆっくり時間をかける。

これが、意識してスイッチを押すコツ。相談相手にカウンセラーも加えて、一緒に作戦会議をしてみませんか？

スクールカウンセラー面談の申込みは、相談担当の先生や養護の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより