

現代社会においては、気の合わない人とも一緒の時間や空間を過ごさなくてはならない機会が多くなってきています。特に同じ年代の若者で構成される学校は、同調圧力が高まる傾向がどうしても強くなってしまいます。そこでは常に関係を密にしていけないといつ排除されるかわからない不安がつきまといます。そして不安になるから、ますます固まって一緒にいるという悪循環に陥ります。

人はどんなに親しくなっても他者なんだということを意識した上での信頼感のようなものを作っていくことが大切になります。

🌸なぜか続けられない心理🌸

ジョギング、通信教育、ダイエットなど興味はあるけれど、始めてみるとなかなか続けられない、そんな人は意外と多いのではないのでしょうか。これは性格による部分が多く、飽きっぽい性格の人は何事も長続きしません。飽きてしまうとやる気を失い、続けようとする意識がなくなります。「誰かに命令された」「やらなくてはならないもの」などは飽きが来るのが早くなります。

この「飽き」は、行動の動機づけ、評価と大きく関係があります。動機づけには外発的動機づけと内発的動機づけがあります。外発的動機づけとはテストで満点を取ったら新しいスマホを買ってもらえるとか、やらないと先生に叱られるといった、いわゆるアメとムチです。一方内発的動機づけとは、どうしても海外に行きたいので英語を勉強しようといった、自発的に行うものを指します。外発的動機づけは一時的には効果がありますが、長続きしない傾向があります。サルに課題をクリアするたびにバナナを与えると、サルは次第にバナナをもらわないと課題をしなくなってしまう。

ものごとを続けるためには小さな目標を設定し、その目標を達成するたびに小さな達成感を味わうのがよいです。一気に部屋の掃除をするという目標を立てるより、今日は本棚、明日は机と個別に目標を立て、うまくいったら喜びを感じるのが続けていくための良策です。



次回の訪問は7月11日(月)です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。