

カウンセラーだよ！ 2・3月



学生のみなさん、保護者の皆様、こんにちは。カウンセラーの都築です。

今年度のテストがもうすぐ終わりますね。学生の本分は勉強と言われても、勉強をする気になれないときってありますよね？私は、そういうときは、そんなに読みたくもないマンガをまた読んで、気持ちを静めていました。今、振り返ってみると、別の方法はなかったのかなと思います。

今回は、やる気がなかなか出ないときに行う**やる気マネジメント**についてご紹介します。

1 やると良いことを想像してみる

頭では「やるべき」ということはわかっているけど、やるのが面倒だと思えばやりたくなくなりますよね。やらなきゃ、やらなきゃと思えば逆になりたくなくなるので、やるとどんな良いことがあるか想像してみるとやる気が出るかもしれません。たとえば、掃除が面倒なとき、掃除をしたらどんな良いことがあるか想像してみてください。部屋がすっきりして気分が良くなりますね。勉強をしたらどんな良いことがあるでしょう？知識が身につく、成績が上がる、単位が取れる、行きたい進路に近づく、などというメリットがあります。

2 やらないと困ることを想像してみる

やるメリットを考えてもやる気が出ない時は、やらないと困ることを考えてみましょう。ついつい後回しにしてしまうのは、考え始めるととんでもなく悪いことを想像してしまうので、「やらないと困ること」から目をそむけているからかもしれません。少しぐらい掃除や勉強をしなくても、とんでもなく悪いことが起こるわけではないのですが、やらないことが積み重なっていくと、ゴミ屋敷になってしまったり、単位が取れなくて卒業できなくなったりすることがあるので、それを避けたい場合は、少しずつでもやった方がよいでしょう。

3 100点ではなく60点、70点主義でいく

完璧にやらなければならないと思うと、おっくうになって後回しになりがちです。掃除でも勉強でも、やること自体が楽しい場合、余裕がある場合はいいのですが、そうでない場合は、まずは目につくゴミだけ捨てる、基本・重要問題だけ勉強する、などとした方が現実的でしょう。さらに余裕があれば、掃除機をかけたり、少し難しい問題を解いたりして、少しずつレベルアップし、最初から完璧を目指さない方がやる気が出やすいでしょう。

4 小さな成果で大きく喜ぶ

自分が達成したことを「たいしたことない」と割り引いて考える人がいます。割り引いて考えると、大きな成果が得られた時しか満足が得られず、だんだん完璧主義になります。完璧にやらねばと思うと、やるのがおっくうになって、結局何もしないということになりかねません。ですから、普段から今、自分のやれそうなレベルはどこか認識して目標を立てることが大事です。疲れているのに大掃除をしようしたり、掃除が嫌いなのに部屋中ピカピカにしようしたりすると相当面倒になります。普段やらない人が、少しでも部屋をきれいにしたら「きれいになった!」、少しでも勉強したら「今日はお頑張った!」と思った方が、次も頑張れることが多いでしょう。

5 自分へのご褒美を決めておく

面倒なことをやる前に、自分へのご褒美を決めておくのも一つの方法です。やるべきことをやったら、普段は我慢していることをやってもいいことにすると、やる気がアップすることがあります。例えば、掃除をしたらシュークリームを買ってもいいことにするとか、テスト勉強を頑張ったらテスト明けの1日はゲームを3時間やってもいいことにするとか、資格試験に合格したら買いたかった服を買ってもいいことにするなどです。

6 環境を整える

環境を整えることも大切です。例えば、試験期間中でもスマホやゲームなどが目の前にあれば、すぐに手がのびてやりたくなくなってしまう人もいます。気持ちがそれて、やるべきこととは別のことをしてしまう可能性がある場合は、やりたい物を見えない所、すぐに手が届かない所に置くのも一つの方法です。シーンとした所で勉強するのが苦手な人は、クラシックなど軽い音楽を聴きながらやるというのも一つの方法です。

7 継続できるようにときどき休憩する

休憩なしでぶっ続けで大掃除や勉強をすると、疲れ切ってやりたくなくなるかもしれません。50分やって20分休憩、30分やって10分休憩など、自分が一番やりやすい方法で休憩を取ると良いでしょう。

1~7をやってもやる気が全く出ない人、1~7のいずれも難しい人は、カウンセラーがどうしたらいいのか一緒に考えますので、下記までご連絡ください。保護者の方もご相談できますので、お困りのことがございましたら、ご連絡ください。

【参考文献】『「やる気」マネジメント』司馬理英子 講談社

<学生相談室>

相談時間：10時半～17時

相談場所：学生相談室（福利厚生会館1階保健室内）、
第2学生相談室（福利厚生会館2階）

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp