

豊田高専 カウンセラーだより

2月号



YOU DO NOT HAVE TO REGRET THE PAST. IT NOT FRIGHTENED IN THE FUTURE. INSTEAD OF LOOKING AT SUCH A PLACE, PLEASE CONCENTRATE ON AT THIS TIME NOW.
ALFRED ADLER

今年度もあと少し、それでも勉強する気になれないときってありますよね？読み終わった漫画を読んだり、無駄に掃除を始めてみたり、よくあることですね。でももっと他にも方法があるかも？今回は「やる気マネジメント」のご紹介です。

自分へのご褒美

成績

が良くなったらずっと欲しかったものを買う。やる気が少しずつついてきませんか？



やる気 マネジメント

参考：司馬理英子 「やる気」マネジメント 講談社

成果を想像

すべきことが楽し

いことでなければやる気は低下するのも自然なこと。ならば「やった後」どんな良いことがあるか想像してください。ワクワクしてくるでしょ!?

やらないと困る

良い結果が想像できない

なら、その逆はどうでしょう。勉強せずに単位を落とすと、来年も同じ授業を取る羽目に…それは避けたいはず！さあ、少しずつ勉強を始めましょう～

60点主義

高専生には完璧志向の人が多くいます。最初から難しい問題にチャ

レンジしてあきらめてしまったり、100点取らなければ！と強く意気込んだりして苦しくなってしまいます。最初は簡単な問題から解いてみて、少しずつレベルを上げていくと集中が続きやすくなります。



小さな成果で大きな喜び

疲れていれば、その日はゆっく

りしよう。そう思うのは自然ですよ。もしも体調がすぐれなければ、その状態に合わせた学習ができればOKです。できなかったことに目を奪われることなく、1日を振り返り、できていた些細なことを思い出して！

環境整備

机の上に余計な物はありま

せんか？不要であればスマホは見えないところにしまっておく。静かすぎると集中できないなら軽い音楽を聴きながら良いかもしれません。



適度な休憩



人の集中力には個人差がありますが、おおむね25分程度で一度集中は切れます。20～30分勉強して少し休憩する等、自分にとって良いリズムを探してみましょう。

紹介した方法でもやる気が出ない場合はどうすればよいか、カウンセラーと一緒に考えますのでお気軽にご連絡ください。

【ご案内】春休み中のカウンセラー勤務日

2月17日（月）～3月31日（月）までの期間、月・木（原賀）、金（都築）の週3日、12時30分～17時30分（2月17日のみ9時00分～17時30分）となります。対面の相談以外にも電話やメール、チャットでもできる範囲で対応しますので、抱え込まずに気軽に連絡ください。

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

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

カウンセラー：原賀学（月～木）、都築有紀子（水・金）

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

※月曜のみ9時～17時30分

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

SNS展開中

