

心の教室だより



段々と秋も深まって過ごしやすくなりましたね。でも、「やる気が出ないよ」という人もいるかもしれません。やる気は、どうしたら出るのでしょうか。そこで、10月号のテーマは「やる気を出す方法」です。



「やる気」って何だろう？

いろいろな考え方がありますが、その一つに「やる気は、行動についてくる」という考え方があります。たとえば、勉強したくなくても、「取りあえず机に座ってテキストを開くだけでOK。」と思ってやってみる。そうすると実際にはテキストを開くだけではなく、数ページは読むことになる。つまり、「しなくてはいけないな、でもしたくないな」と思うことをハードルを上げて取りあえず少しだけすると、始める前よりもやる気が出てくるという考え方です。

「やる気」が長続きするのは、どっち??

- ① 予定の時間になっても、切りのいいところまで勉強を続ける。
- ② 予定の時間が来たら、途中でも勉強をやめて続きは今度にする。

たとえば、テレビ番組でCMに入る前は、観ている人が続きを知りたいと思うように興味をつなぐ終わりをしていますよね。これは「人は完了したことよりも、まだできていないことをよく覚えていて、それが気になる」という現象（心理学では「ツァイガルニク効果」といいます）を利用しています。それを勉強に当てはめると、②の状態はまだできていない残りを終わらせたいという気持ちになりやすいと言えます。

人や状況によることもあるので、この方法がいつも一番いいわけではありませんが、切りのいいところまでしないと気がすまないタイプの人、途中で終わらざるを得ないときにもよい面があると考えると気持ちが楽になります。

いろいろな考え方がある！と、頭を柔らかくしながら自分に合ったやる気が出る方法を探してみてください。



【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりした時に、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をすることで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

- 【予約方法】 ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
 ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
 ③学校（0467-53-2011）に電話する
 ※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話しください。

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10:10～17:00（最終の面談開始時間16:15～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<10月>

月	火	水	木	金
		1	2	3 荒木
6 荒木	7	8 荒木	9 荒木	10 小林
13 祝日	14	15	16 荒木	17 小林
20 荒木	21 荒木	22	23	24
27 荒木	28 荒木	29 荒木	30 荒木	31 荒木

<11月>

月	火	水	木	金
3 祝日	4 荒木	5	6	7 荒木/小林
10 荒木	11 荒木	12	13	14 荒木/小林
17 荒木	18 荒木	19	20 荒木	21 小林
24 祝日	25 荒木	26	27 荒木	28

令和7年10月 茅ヶ崎市立赤羽根中学校
学校カウンセラー
心の教育相談員

裏面もあります