

スクールカウンセラー便り

No.3

令和4年9月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さん、こんにちは！夏休みも終わり九月になりました。九月から気持ちも新たに張り切っていきたいところですが、長期休み明けの直後ですので自分の調子を整える意味でもまずは生活リズムを学校生活のリズムに戻してもらえたらと思います。

さて、今回は『目標の設定とやる気』についての話をしたいと思います。面談の中で「考査も近づいているのに何のやる気もしない」といった話はよく聞きます。

やる気が出ない原因の一つとして目標の設定が漠然とし過ぎていたり、大き過ぎたりすることが考えられます。例えば考査の範囲が30ページあった場合、ついつい『考査までに30ページやらなければいけない』と考えその量の多さにげんなりしがちです。ではどのようにやる気を出したらいいのでしょうか。

ある心理学者の実験では期限と全体のページ数で課題を伝えたグループよりも、一日のページ数に分けて課題を伝えたグループの方が高い達成率だったという結果があります。つまり全体を意識し過ぎてげんなりせず、課題に取り組むやる気を出すためには具体的で『これぐらいだったらなんとなりそう』と思える量を設定することが重要であると言えます。目標を立てる際にはこの点を意識してみてくださいね。

もしも目標の設定で困ったことがあったら教科の先生やスクールカウンセラーにも相談してみてください。自分に合った目標を一緒に考えたいと思っています。

中間カウンセラー (火曜日)

9月・6日、13日、27日

10月・4日、11日、18日、25日

亘カウンセラー (木曜日)

9月・1日、8日、22日、29日

10月・6日、13日、20日、27日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。