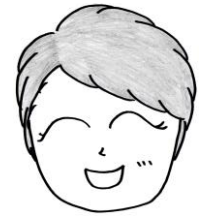


♡♡♡ カウンセリング通信 ♡♡♡

○○○ スクールカウンセラー来校予定(9月) ○○○

スクールカウンセラーは、昨年度に続き担当していただくことになりました。人当たりが優しく、話しやすい方ですよ。原則、火曜日または水曜日の午前中に来校されます。9月の来校予定日は下記の通り。



スクールカウンセラー

6日(水) 13日(水) 19日(火) 27日(水)

何か話したいことや心配事があって面談を希望するときには、近くの先生に伝えて下さい。

○○○ やる気のヒ・ミ・ツ ○○○

夏休みが明けて「なんだかやる気がでないな…」という人はいませんか。長い休みの後、状況の変化に心と体がおいつかないことが起こるのはしかたのないことなのかもしれません。それでも上手くりセットして、楽しいことや笑顔で過ごす日が多い学校生活がおくることができるといいですね。今回は、脳のメカニズムの視点からみた「やる気と継続」について書かれた著書の内容を少し紹介します。

○○○ 脳は飽きっぽくできている ○○○

初めて見たときの感動を忘れず、見るたびに同じように感動していたら生活するのが大変です。そのため脳は、2度目以降は慣れて冷静に反応するようにできています。いわゆる「マンネリ化」ですね。マンネリ化は生きるうえで必要な反応といえます。マンネリ化は、次の2パターンに分かれます。



- ① 楽しく始める → 楽しいことがマンネリ化 → あきる・つまらない → やめる…
- ② めんどくさいがやらなきゃいけないことをする → めんどくさがマンネリ化 → 慣れる → 習慣化☆☆

①のように、どんなに楽しいことも脳がそれに慣れてマンネリ化すると飽きてしまいます。脳の性質上、誰もが3日坊主になりやすいのです。ただ②のように、考え方次第で、マンネリ化を味方にし、継続することもできます。

○○○ 4つの「やる気スイッチ」 ○○○

人がやる気になっているときには脳の「淡蒼球(たんそうきゅう)」という部分がはたらいています。この淡蒼球は意思の力ではたらかせることはできません。が、はたらかせるための起動スイッチが4つあります(下記参照)。

どれかのスイッチを入れることで淡蒼球がつかわれてはたらきだし、やる気がどんどん出てくるようになります。マンネリ化して継続がイヤになったとき、4つのやる気スイッチを入れてみて下さい。

B Body カラダを動かす	E Experience いつもと違うことをする	R Reward ごほうびを与える	I Ideomotor なりきる
<p>やる気は でないか!! 教科書 広げて みよ。</p>	<p>髪型 チェンジ!! 気合いた!!</p>	<p>かわいー いやされるー</p>	<p>合成写真… 目指せ! くびれ!!</p>