



スクールカウンセラー通信

令和5年7月4日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

毎日蒸し暑い日が続きますね。こんなお天気が続くと気持ちも梅雨空のようにどんよりしてしまいがちですが、期末テストも終わりあとは楽しい夏休みを待つばかり。学生だからこそ楽しめる長いお休みでもありますが、それと同時に夏休みの代名詞と言えば「宿題」も浮かびます。みなさん気がかりではないでしょうか。「よしやるぞ！」と取り掛かってもなかなか継続できず、あとになって焦りだすってことよくありますよね。「継続は力なり」と分かってはいるのですが、どうしても「三日坊主」に…。

継続するための考え方

「三日坊主」という言葉があるように、今も昔も「継続できない」と言う人は多いのだと思います。継続することが苦手な人にはどのような特徴があるのでしょうか？それはやり方が自分に合っていないのかもしれませんが、また、楽をして結果を求めようとしたり、具体的な目標がない・計画性がない・完璧を求めすぎたりすることなども継続することが難しくなる要因だと思います。それでは、継続するための考え方ってどんなことでしょうか。

まず、なにかを継続するには「習慣にする」ということを意識しましょう。意識しなくても行動することができれば、自然と継続することができるようになります。例えば「歯磨き」、多くの人は小さいころから朝と寝る前に歯磨きをしていたと思います。その結果、歯磨きが習慣化して毎日できるようになっています。また、食事の後の歯磨きのように自動的に始められるような仕組みを作っておくことでうまく習慣化でき、やるかどうか迷うことなくスムーズに行動に移すことができます。心理学の研究では「やる気が出なくても、行動すればやる気になる」ということが分かっています。そして、習慣化するためには、初めは自分ができることから設定し慣れていくことが大切で、設定した内容を確実に達成することで「成功体験」が積み重なり自信につなげることができます。

「継続することで結果につながる」「目標の達成のイメージを持つ」ということを意識して自分のペースで続けていきましょう。

保護者の皆様へ…面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高等学校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美

◆7月のカウンセリング日◆ 7月4日(火)、11日(火)、18日(火)

