

令和 5 年 7 月

桃谷中学校スクールカウンセラー

(文責：山元)



## スクールカウンセラー便り



桃谷中学校の皆さん、こんにちは。1 学期がもうすぐ終わりますね。夏休みが待ち遠しくてワクワクしている人、1 学期中頑張っていた疲れがちょっぴり出てきた人、色々な思いをもって学校生活を送られていることと思います。もしかしたら、新しい学校/学年が始まって少し時間が経って、なんとなくやる気スイッチがオフになっている人もいるかもしれません。そこで今回は、「どうしたらやる気が出るのか」についてお話しします。

### ○自己実現ってなに？

皆さんには、達成したい目標ややりがいを持って取り組んでいることはありますか？部活動や勉強のことかもしれません。あるいは、習い事など学校の外で目標を持っている人もいるかもしれませんね。

目標に向かって何かを成し遂げたい、やりがいを持って自分らしく生きていきたいという欲求のことを「自己実現」と言います。自己実現の欲求を持てると、目標に向かって頑張ろうとする力が湧いてきます。では、どうしたらそんな気持ちになれるでしょう？

「頑張りたい」気持ちが湧いてくる仕組みについて、一緒に考えてみましょう。

### ○どうしたら頑張ろうと思えるの？

人が何かを頑張りたい、達成したいという気持ちは、こんな式で考えてみるができます。

$$\text{頑張りたい気持ち} = (\text{成功願望} - \text{失敗恐怖}) \times \text{成功可能性} \times \text{目標の価値}$$

イメージできますか？テストを例に考えてみましょう。「成功願望」は「テストで 350 点取りたい」という気持ちを指しています。「失敗恐怖」は例えば「頑張っても 350 点取れなかったらどうしよう」のような、失敗への恐怖です。「成功可能性」は「350 点取れる可能性がどれくらいあるか」ということです。前回のテストで 200 点だった人が、いきなり 350 点を目標にすると、実現できる可能性が低いかもしれませんよね。「目標の価値」は「350 点取る」ことによって、どのくらいメリットがあるかということです。例えば「350 点取る」と「お小遣いがもらえる」だったり、「志望校の合格ラインに届く」ことだ

ったりするかもしれません。

### ○やる気を出すコツ

「頑張りたい気持ち」つまりやる気を出すためにまず1番大切なのは、目標に対して「成功したい」「やり遂げたい」という気持ちが「失敗するのが怖い」という気持ちよりも大きいことです。その為には、より「成功したい」気持ちが高まる目標を見つけることか、「失敗するのが怖い」という気持ちを小さくしてあげることが必要です。

次に大切なのは、実現可能な目標を立てることです。高すぎる目標を立てると、「成功可能性」が下がってしまい、やる気が出ません。

最後は、「目標の価値」を高めることです。「どうしてその目標を達成したいのか」を具体的に整理してみたり、周りの人に協力をお願いしたりするとよいかもしれません。

「やろうと思う気持ちはあるんだけどやる気がでないんだよね」と思っている、そのあなた。よかったら、今回ご紹介した「コツ」を考えてみてください。

それでもやっぱり「やる気」が出てこない…という時は、もしかしたら疲れが溜まっていたり、すでに頑張りすぎていたりするのかもしれません。そういう時はスクールカウンセラーにも相談してくださいね。

### ○保護者の方へ

スクールカウンセリングでは、お子様が楽しく充実した学校生活を送ることができるよう、お手伝いさせていただきます。「どんな風に子どもに関わったらいいか分からない」「子どもの特徴について知りたい」「今後どうしていったら良いか一緒に考えてほしい」等お子様に関するご相談を承っております。相談というとハードルが高く、ためらってしまわれることもあるかと思いますが、小さなことでもどうぞ遠慮なくお声がけください。

#### カウンセリングのご利用方法

原則予約制とさせていただきます。お急ぎの場合は電話にてお問い合わせください。

時間：月～金の10時～16時45分の間で1回50分程度

場所：職員室がある建物の2階(西側)

申込方法：担任の先生や、話しやすい先生に直接もしくはお電話でお申し込みください。生徒の皆さんはカウンセリングルームでも予約をとっていただけます。

