

5月

スクールカウンセラーだより

No. 75

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

若葉茂る、すがすがしい初夏の季節になりました。この連休は、子どもたちにとって、新学期の緊張から、ホッと息つく休みでしたでしょう。

しかし、子どもの中には生活リズムを壊してしまい、疲れが出て「やる気」が出ない人もいないのではないのでしょうか。

ところで、この「やる気」というのは、なんなんでしょうかね。

最近、注目されているのが、脳内ホルモン、ドーパミンの働きです。ドーパミンは、「やる気」や記憶、行動や気分、学習などとの関係の深い神経伝達物質のひとつだそうです。自分にとって何か関わりのあることが起こると感じたときに脳で作られます。そして、目的の達成や悪い結果の回避のために行動する力を生み出します。

目標が達成されるとやりがいという糧^{かて}を得ることができます。このことを何度も経験することによってドーパミンの放出がスムーズに行なわれ「やる気」にスイッチが入った状態になれるわけです。

“やる気”を持続させるためには、目標を小さなステップに分け、達成するごとに「よく頑張った」「やればできる」と肯定的な評価を与えるようにします。そうすれば、ひとつのステップをやりとげるたびにドーパミンが脳を駆け巡り、できると楽しいと感じる状態で次の課題に挑戦できるようになるのです。「ほめて伸ばす」の根拠は、ここにあるわけです。 新学期になって、リズムに乗れないお子さんがいましたらご相談ください。

カウ ン セ リ ン グ の 案 内

○相談日時 基本毎週金曜日 5月は6,13,20,27日

午前10時～午後4時45分

相談時間は、約50分。回数は自由に決められます。

○相談場所 カウンセリングルーム(新生野中学校西館3階)

○相談対象 児童・生徒および保護者

○申込方法 事前に担任の先生か教頭先生、あるいは直接スクール

カウンセラーに申し込んでください。

Tel 6757-1421 (新生野中学校)

生徒のみなさんへ

ゴールデンウィークも終わり、学校生活がもどってきました。友達に会えるのが楽しみで休みなどない方がいい、と私の時代では、ほとんどの人がそう思っていたのですが……。今は、そう思っている人の方が少ない、と話すのを聞きました。みなさんはどうですか？

ところで、あいかわらず休み気分で、
今ひとつやる気が出ない人はいませんか。

その人のために、やる気の出る

3つの法則と9つの考え方というのを紹介します。



3つの法則

9つの考え方

そのわざ

1. 希望の法則	がんばれば、うまくいく。	毎日やっているので分かってきた。
	十分にやれそう。	たくさんしなくていい。少しでも続けてしよう。
	何をどうすればいいか分かる。	やり方は教えてもらった。メモにも書いてある。
2. 充実の法則	おもしろい・成長している。	やってみるとあんがい簡単だった。分かるとおもしろい。分かってくるのが実感できる。
	自分で決めたことだからやる。	自分で決めたのだから、やるしかない。
	期待されている。	誰かの期待にこたえるのは気持ちのいいことだ。
3. 関係の法則	安心できる。	理解してくれる仲間がいる。
	関心を持たれている。	自分は評価されている。
	一体感がある。	自分という存在感が感じられる。

やる気は、成功体験を重ねること。

やり方がわかっていること。

おもしろいと感じていること。

主体が、自分であること。

存在感があること。

から生まれるようです。

うまくいかないときは、相談に来て下さい。