



教育相談だより



附属坂出学園 心の支援部 令和5年1月号



☆「やる気スイッチ」とオンにする方法

やる気が起きない、めんどくさい、というときは、どうすれば良いでしょうか？CMで「きみのやる気スイッチオン～♪」というフレーズがありましたが、やる気になるスイッチを押したらできる！となれば良いですね。「でも、そんなものCMの話でしょ？」と思うかもしれませんが、あるんです、「やる気スイッチ」。どこにあると言いますと、脳の「側坐核」というところにあるんです。この部分が興奮するとモチベーションが湧き出てきて、集中力がアップすることが分かっています。では、どうすればこの「やる気スイッチ」を押すことができるのでしょうか？「やる気スイッチ」とは、アクティベーション(活性化、覚醒化)のことで、誰でも簡単に高めることができます。スポーツで試合前に円陣を組んだり、ハイタッチをしたりすることで集中力が高まり、ゾーン(自分の行動に完全に没頭し、課題の難しさをむしろ楽しく感じられるような状態)に入りやすくなります。



(文責:入江 SC)

<やる気スイッチを入れる方法>

①体や顔をパチパチたたく

陸上選手が試合前に足をたたいたりします。心身を目覚めさせアドレナリン(闘争心をつかさどるホルモン伝達物質)の分泌を促す。



②思い切り笑顔になって自撮りする

顔の筋肉をフルに使って笑うことで脳に信号が送られ「今自分は楽しい」という気持ちになる。思い切り笑顔になって撮った自撮り写真を見ると、今の自分の気持ちがわかるようになる。



③ポジティブなことばを口に出す

「やればできる!」「何とかなる!」と声を出して言います。同時に過去の好成績を思い出し、表彰された賞状を見るとさらにポジティブな気持ちが高まる。



④音楽を上手に使う

自分の気持ちを高めるように、本番が近づくとつれ静かな曲からアップテンポな曲に近づくようにするとポジティブな気持ちが高まる。



⑤簡単な覚醒エクササイズをする

深呼吸やからだを伸ばすエクササイズをする。



*参考図書:社会応援ネットワーク著 富永良喜監修
「図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア」
2022年 太田出版

1月の相談予定

幼稚園 26日(木)午前:入江
小学校 20日(金)終日:長谷川
26日(木)午後:入江
27日(金)終日:藤澤
中学校 20日(金)終日:藤澤



*コロナ感染症の状況により日程や相談方法を変更することがあります。電話相談も実施しています。申し込みの際、ご希望の相談方法をお申し出ください。

*連絡は下記までお願いします。

幼稚園 0877-46-2694(山田先生)
小学校 0877-46-2692(村上先生)
中学校 0877-46-2695(徳山先生)