

カウンセリングだより



1月の相談日 ～お気軽にご利用ください～

名古屋市立富田高校 2025 年

杉山先生	14 日(火)
佐藤先生	8 日(水)、15 日(水)、22 日(水)、29 日(水)
林先生	10 日(金)、17 日(金)、24 日(金)、31 日(金)

みなさんこんにちは。新しい年が始まりました。この時期みんなが思うこと・・・そう「今年こそは・・・」ですよね。でも、やる気に満ちているのは最初だけ・・・続かないんだよね、とか。「今日こそは勉強しよう！」と思ってもつついダラダラ一日が終わってしまうなんてこと、誰にでもありますよね。もちろん私もその一人です。



どんなに強い思いでも「やる気」はどうしても減退するときがあります。また、やる気はあっても「気分の切り替え」ができず結果的にやれないこともあります。そして中には行動できない自分を責める気持ちになったり自己嫌悪を感じたりする人もいるかもしれません。そうになると余計に脳が疲れてやる気が出にくくなるという悪循環に陥ってしまいます。

このような「気持ち」や「気分」といったメンタル的な問題の解決方法は色々ありますが、今回お伝えしたいのは身体を使った方法です。

それは「軽く身体を動かす」ことです。難しいきまりは何もありません。その場でゆっくり背伸びをする、首や肩を回してみる程度でもいいですし、リズムを取って軽く身体を揺らすだけでも構いません。もちろんもっと本格的な運動や散歩などしてもいいでしょう。その辺りは自分でカスタマイズしてみてください。

「やらないと！と思うのにやる気が出ない！」「ああ面倒くさ～い！」などと考えて「やる or やらない」で葛藤することで脳も気持ちも疲れてしまいます。一旦考えるのをやめて、な～んにも考えずに身体を動かしてみることで別の作業へ移りやすくなるそうです。誰にでもすぐのできるお気楽な方法です。ぜひ「軽く身体を動かす」を行動へ移す際のハブとして使ってみてください。



スクールカウンセラー 佐藤理絵