

相談室からのお知らせ

保健部 令和4年5月

こんにちは。新入生の皆さんは入学して1ヶ月が経とうとしていますね。山田高校の生活には慣れましたか？まだうまく馴染めない…という人もいますかと思いますが、いつもマスクをつけた生活になって表情から相手が何を考えているのか、分かりにくい時代ですから、そこは仕方のないことだと思います。無理せずマイペースで過ごしていけたらいいですね。

5月といえばゴールデンウィーク！楽しかった分、連休明けはやる気が出ない…そんなことはありませんか？勉強・運動・文化的活動、やる気のある程度出さないと行動に移せないことって沢山ありますよね。「やる気」を出すための条件って何でしょう？心理学では「内発的動機付け」と「外発的動機付け」この二つがあるとされています。内発的動機付けはその活動に対して自分自身の中にある気持ちです。「楽しい」とか「気持ちが良い」といったものです。勉強やスポーツもこういった気持ちで取り組むと、長続きします。ただ、内発的動機付けを持ち続けるのは中々大変です。そこで投入するのが外発的動機付けです。こちらは「甘いお菓子」や「周りから褒められること」など、つまり外からのご褒美ですね。物で釣られる…というとなんかネガティブなイメージがありますが、やる気がない時は、自分へのご褒美を作ってあげましょう。それを目的に取り組んでいる内に、モチベーションが湧いてくるかもしれませんよ。

(村瀬)

<利用方法>

昼休み・授業後であれば、いつでも相談することができます。

直接相談室へ来室するか、担任の先生や相談担当の先生、養護の先生に申し込んで下さい。

(事前の予約優先です)

時間: 10:00 ~ 17:30

担当: 西村SC(月・水曜日)村瀬SC(金曜日)

※保護者の方もご利用いただけます。養護教諭 (052-501-7800) までお申し出下さい

<5月の相談日>

西村 2・9・23・30 (月) 11・25 (水)
村瀬 6・13・27 (金)

場所 : カウンセリングルーム(北棟1階東 購買横)
秘密は厳守されるので、安心して利用してください。