

相談室だよ！ VOL2

今年は例年より早く梅雨入りしそうですね。ジメジメした気候や気温の差が大きい毎日が続くと、体に負担がかかるだけでなく気分もすっきりしない等、心にも影響が出る場合があります。多忙な学校生活を送る中で知らず知らずのうちに疲れが溜まっている人も多いと思います。ぜひしっかり睡眠をとって、翌日に疲労を持ち越さないようにしてくださいね。

♡心にまつわるエトセトラ～①やる気スイッチ、どうしたら入る？

「課題提出の締切が迫っているのにやる気にならない」「部屋が散らかって片付けないといけないのに面倒」・・・そんな経験、誰にもありますよね？一方で、初めは面倒と思いながらも、やり始めたらだんだん乗ってきて、あっという間に時間が経っていたということもあるかもしれません。

このように作業を始めると次第に気分が盛り上がりやる気になることを、「作業興奮」と言います。やる気と関連している脳の部位に「側坐核」というものがあるのですが、これは「やらなきゃ」という意思だけではなかなか作動しないのです。側坐核が作動するには刺激を与える必要があるのですが、その刺激とは「**とりあえずやる**」ということなのです。でも、それが出来ないから困るんだ、という人もいるでしょう。ごもっともです。でも「とりあえず始めてみれば、**あとからやる気は出てくる**」と考えてみてください。初めから欲張らずに「とりあえず10分だけ」「とりあえず机の上だけ片付ける」と簡単にできることから動いてみましょう。すると側坐核にスイッチが入り、だんだんエンジンがかかってくるかもしれません。そしてちょっとでも課題を進められた時には、たとえそれが完璧でなくても、「面倒くささに負けずに行動を起こした自分」をよくやったと褒めましょう！

ところで脳も体の一部なので、興奮状態が長く続きすぎると疲れてしまいます。冒頭でも伝えたように、疲れたなと思ったら無理せず十分な休息や睡眠をとって脳を休ませることを心掛けましょう。



【相談室を利用するには】

- ☆場所 1階保健室の横
- ☆開室日時 9時から17時に開いています。水曜日または金曜日に開室します。予約優先です。
- ☆予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。
☎042-575-0126（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。
開室日は岡、それ以外の日には養護教諭の永井が予約をお受けします。
- ☆その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません。

6～7月の相談日

6月2日（金）、7日（水）、16日（金）、21日（水）、23日（金）

7月7日（金）、14日（金）、19日（水）、21日（金）

☆保護者の方もご利用ください☆

お子様のことで心配なこと、接し方などで困っていることがありましたら、保護者の方もぜひお気軽に相談室をご利用ください。上記の方法でご予約いただけます。