



スクールカウンセラー通信

令和5年11月

スクールカウンセラー 鶴見 明徳



☆児童生徒のみなさんへ

朝夕冷え込み、吹く風にも秋の訪れを感じるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といいますが、みなさんはどのような秋を過ごしていますか？せっかく過ごしやすい季節なのに、どうしても元気がでない、なんとなくイライラする、やる気がでないということはありませんか？

勉強しないといけないのにどうしてもやる気がでない、部屋の片づけや掃除をしたいのにできない、ということを経験したことがあると思います。やる気をだすためには、脳のほぼ真ん中にある「側坐核(そくざかく)」という部分を刺激すればいいことがわかっています。側坐核を刺激する方法は、まずは、やり始めることしかないそうです。つまり、勉強のやる気スイッチを入れるためには、勉強し始めないといけないのです。勉強を始めてからしばらくたつと、少しずつやる気がでてきて、次第に集中できるようになってきます。作業すればするほど側坐核が興奮し、やる気がでてくるという仕組みを発見した心理学者のクレペリンは、これを作業興奮と名付けました。

「根性だして…」「やる気にさえなれば…」と考えていても、何もしないままではやる気は出ません。いやいやながらも、とにかくやり始めてみることで、やる気がでるまでに時間が少しかかるようなので、10分くらいは作業を続けてみることをおすすめします。次号は、具体的なやる気の出し方についてお話する予定です。



☆保護者のみなさまへ

相談室では、保護者のみなさまからのご相談も受け付けております。「どうしたらよいのだろう?」「どう、かかわればよいのか分からない」と戸惑われることもあるかと思えます。どうぞお気軽にご相談ください。

☆相談予定日について

11月 2日(木)	9:30~13:30	9日(木)	9:30~13:30
16日(木)	9:30~13:30	21日(火)	9:30~13:30
30日(木)	9:30~13:30		
12月 7日(木)	9:30~13:30	14日(木)	9:30~13:30
21日(木)	9:30~13:30		



☆相談の予約について

- ・中学生、保護者のみなさまは、中学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。
- ・小学生の児童、保護者のみなさまは、小学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。