

2024年1月

# 相談室便り

町田市立鶴川中学校

2024年の新しい年を迎えました。今年もよろしくお祈りします。また、このたびの能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被害を受けられた皆様の安全と1日でも早く平穏な生活に戻られますことを心よりお祈り申し上げます。

さて、皆さんはどのように冬休みを過ごしましたか？新年は、目標を立て、気持ち新たにがんばろうと思う人も多いのではないかと思います。今回は『やる気』についてお話しします。

## やる気ってなんだろう？

「寒いしやる気が出ない」「やらなきゃいけないのに手をつけられない」といったように、『やる気』に振り回される人は多いのではないのでしょうか。

この『やる気』を作っている要素が下の4つになります。

### 1 「こうなりたい」思い

自分が達成したいことや、目指す姿があるかどうか。また、その程度によって『やりたい方向性』が見えてきます。目標を貼っておくと『やる気』が出る人もいますよ。

### 2 気持ち

人によっては、不安な気持ちが準備を行うことにつながることもあれば、心配が大きすぎて、見通しのつかないことが手に付かなくなる場合もありそうです。やる気が出てくるちょうど良い不安や心配は、どの程度でしょうか。

### 3 自分なりのがんばる意味

「時間をかけてでも達成しよう」と考えるか「どんなにがんばっても意味がない」と考えているかで『やる気』の大きさが変わりそうですね。みなさんは、どう思っていますか？

### 4 どんな環境でやるか

周りの音や、机の上の物などによって、気持ちが落ち着かないことはありませんか？また、自分の調子・体調も影響しますよね。

★4つすべてを整えることは、とても難しいです！

ちなみに私は、「4、どんな環境でやるか」を意識しています。

家ではなく図書館などに行ったほうが、周りにがんばっている人がいて、気づいたら集中できていることがあります。『やる気』は、もしかしたら自分で作れるのかも……。やる気に困っている人がいたら、上の4つを参考にしてみてください。

カウンセラー室でもお話できます！

(加藤)

## 1月～3月の相談日時

相談日時は急な変更が入る場合もあります。利用の際にはお問い合わせください。

### <1月>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 祝	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### <2月>

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 祝	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 祝	24
25	26	27	28	29		

### <3月>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 祝	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



濃く塗られた日に開いています。  
\*月曜日 小林 英子  
\*金曜日 加藤 海咲

## カウンセラーのひとこと「冬休みといえば…」

### 小林 カウンセラー（月曜）

おせち料理がおいしい → 新年を祝って何かと食べる（食べるの大好き、笑） → 体が重くなってあせる！ → 頑張って運動してみる → 筋肉痛！（笑）が毎年の恒例に。年々、健康のありがたみを実感しています（笑）。

### 加藤 カウンセラー（金曜）

スポーツ好きなので、箱根駅伝に、高校サッカーに、大学ラグビーに・・・毎年テレビで見えています。

相談室直通電話番号

042-735-2459

相談日時のみつながります