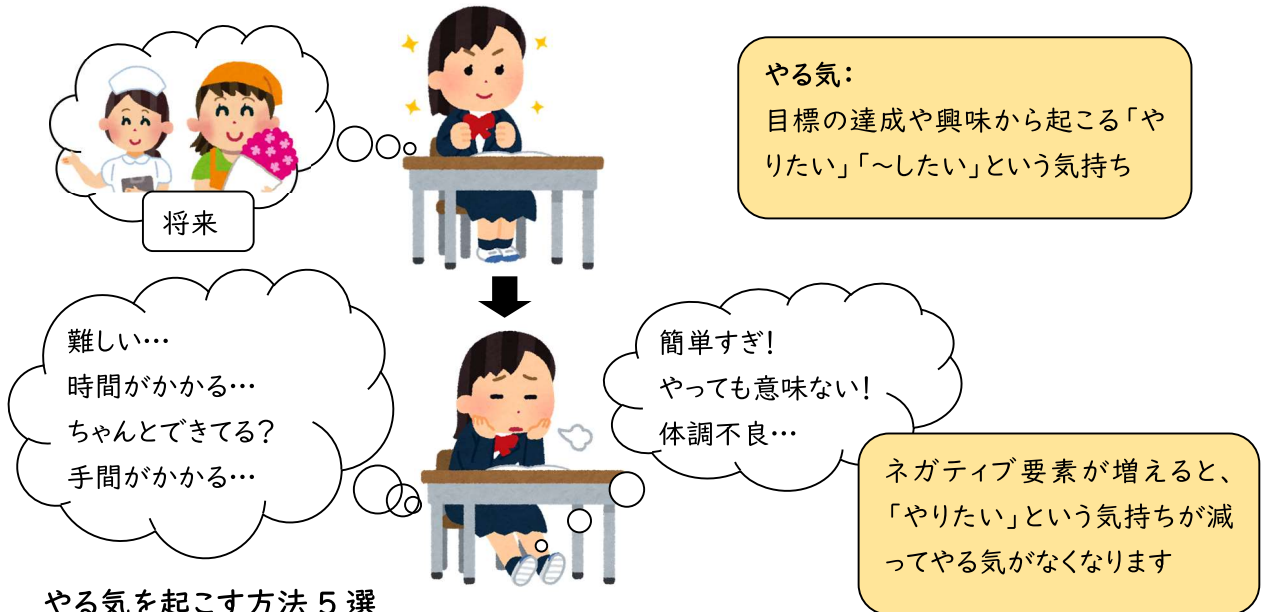


やる気ってどう出せばいい？

課題や試験勉強をしなければいけない場面で、「やらなくちゃいけないのはわかっているけど、なんかやりたくないな」「別のことをしたくなっちゃう」など、なかなかやる気が起こらない時ってありますよね。誰もが、いろんな場面で、こういったことは起こると思います。やるべきことができずに後悔しないために、『やる気を出すための方法』を5つ紹介します。下の方法を読んでみてもうまくいかないときや方法を一緒に考えたいときはカウンセラーに話しにきてくださいね。

そもそもやる気って何？ なんてなくなるの？



やる気を起こす方法 5 選

5分やってみる

やる気が出ない時は、脳が省エネモードになっていることも多いです。体を動かしたり行動したりすることで、徐々に脳がやる気モードに切り替わります。

やり終えたときのご褒美を作る

好きなものを食べる、我慢していたゲームをするなど何でもOKです。反対に、ご褒美を先取りして「〇〇したから頑張ろう」というのもありですね。

70点を目指す

「完璧にしなきゃ」と思うと気が重くなることがあります。「最低限ここができればOK」というラインを作ると、取り組みへのハードルも下がります。

やることの意味を 考えてみる

例えば「この検定は将来にどう役立つだろう…仕事につながるかもしれない!」というように、やることの意味を考え、興味や関心を向けてあげるとモチベーションにつながります。

自分の心について 振り返る

「何が面倒かな?→問題が難しい→友達に聞いてみよう」「今日何かあったかな?→友達とケンカした→心が疲れている。少し休もう」というように、自問自答するとやる気が出ない背景がわかり、対処法を考えやすくなります。