教育相談だより　1月

令和7年１月
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

厳しい寒さが続いていますね。朝なかなか布団から出られないこともあると思いますが、手足をグーパー、グーパーと繰り返し行い、じんわりと体を温めることで起きやすくなるそうです。 今年も健康に過ごしましょう。

「やる気スイッチ」をオンにする方法

何もやる気が起きない、部屋が散らかっているのに片付けるのが面倒、勉強がしたくない…そんな時は「アクティベーション（活性化・覚醒化）」が有効です。

◎ **アクティベーションとは** ◎

アクティベーションとは、体を動かして交感神経を高めることでやる気を引き出す方法です。例を掲載しているので、あなたに合ったスイッチを探してみてください。

1. 体や顔をパチパチたたく

陸上選手が走る前にパチパチ腕や足をたたいているのをみたことがありませんか。それは競技に向けて、心身を目覚めさせ、アドレナリン（闘争心をつかさどるホルモン兼伝達物質）の分泌を促しています。

2. ポジティブな言葉を声に出す

思い浮かべるのではなく、「やってみるか！」「何とかなる！」「なるようになる！」「よし！」など、声に出して言うことが、やる気を起こさせるアクティベーションです。同時に過去の好成績を思い起こしたり、頭の中で良いイメージを考えたりすると、「やればできる」というポジティブな気分が一層高まります。

3. 音楽を上手に使う

「やる気スイッチ」にはアップテンポな曲が合いますが、それは人それぞれ。あなたの気持ちが上がる音楽を探してみてはいかがでしょうか。

← ヘッドフォンは音量に気を付けて使用しましょう。

やる気スイッチがオンにならない原因の1つに、高すぎる目標を立ててしまい、現実との差でしんどくなってしまうことがあります。まずは、「今のあなた」に出来そうな目標を立て、その目標を達成し、また新たな目標を立ててクリアしていくことが大切です。

【1月・2月のキャンパスカウンセリングについて】

日　　程　：　1月21日（火）、1月27日（月）、2月4日(火)、2月10日（月）

時　　間　：① 11時～11時50分
② 12時～12時50分
③ 13時～13時50分

予約方法　：　担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整しご連絡します。
神戸高等学校　TEL：078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。