

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：「習慣化 “作戦”」

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの浅田です。

近年は暑さがいつまでも残って夏が長くなり、秋が短くなってしまいました。それでも日本の秋は美しく味わい深い季節。紅葉の美しさや青く高い空、澄んだ空気の爽やかさを十分に楽しんでいきたいですね。また秋は、読書の季節ともいわれますが、みなさんには読書の習慣がありますか？前回紹介した絵本も手に取ってもらえていたらうれしいですが、どうでしょう。。

今回は、勉強、ダイエット、読書などうまく続けたいことを習慣化するコツをお伝えします。

人生を変える習慣化

習慣化は意志の強さではなく、実はテクニックです。このテクニックが身につくと、脳にその習慣を実行するための回路ができ、継続が楽になります。継続によって目標を達成できると、自己肯定感が上がり、世界が広がる。まさに人生を変える力が習慣化にはあるといえるでしょう。



習慣化のコツ

1. 目標設定：まずは明確な目標を設定しましょう。何を習慣化したいのか、どんな結果を得たいのかを具体的にイメージしましょう。
2. 小さなステップで始める：脳は現状維持を好むため、ステップは小さいほうが大きなステップより成功率が 3.2 倍高く、ストレスレベルが 62%低いとの研究結果があります。例えば、「5 分ストレッチ」「英単語を 5 つ覚える」「本を 5 ページだけ読む」など。
3. 週に 4 回はやる。上の例だと、10 分のストレッチを週 2 回やるより、5 分のストレッチを週 4 回やるほうが継続は定着します。
4. 2 か月は続ける：習慣が根付くには 66 日かかるという説があります（21 日という説も）。いずれにしても、すぐに結果は求めず、2 か月は続けてみましょう。

習慣化により、『自分が望む行動を続けることができる』という事実は、「自分自身や、自分の人生を自らコントロールできている！」という感覚につながります。その感覚が、ストレスや不安を減らし、行動の精度やスピードを上げてくれるので、日々の生産性が向上します。

こんなにお得な習慣化のスキル、あなたもぜひ身に着けて、自分の世界を変えてくださいね。

相談室開室時間 毎週金曜日 9時半～17時半

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。＊昼休みは相談室を開放する予定です。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。