



# はーと・ポスト

## No.2 「やる気スイッチオン！」

令和7年5月26日

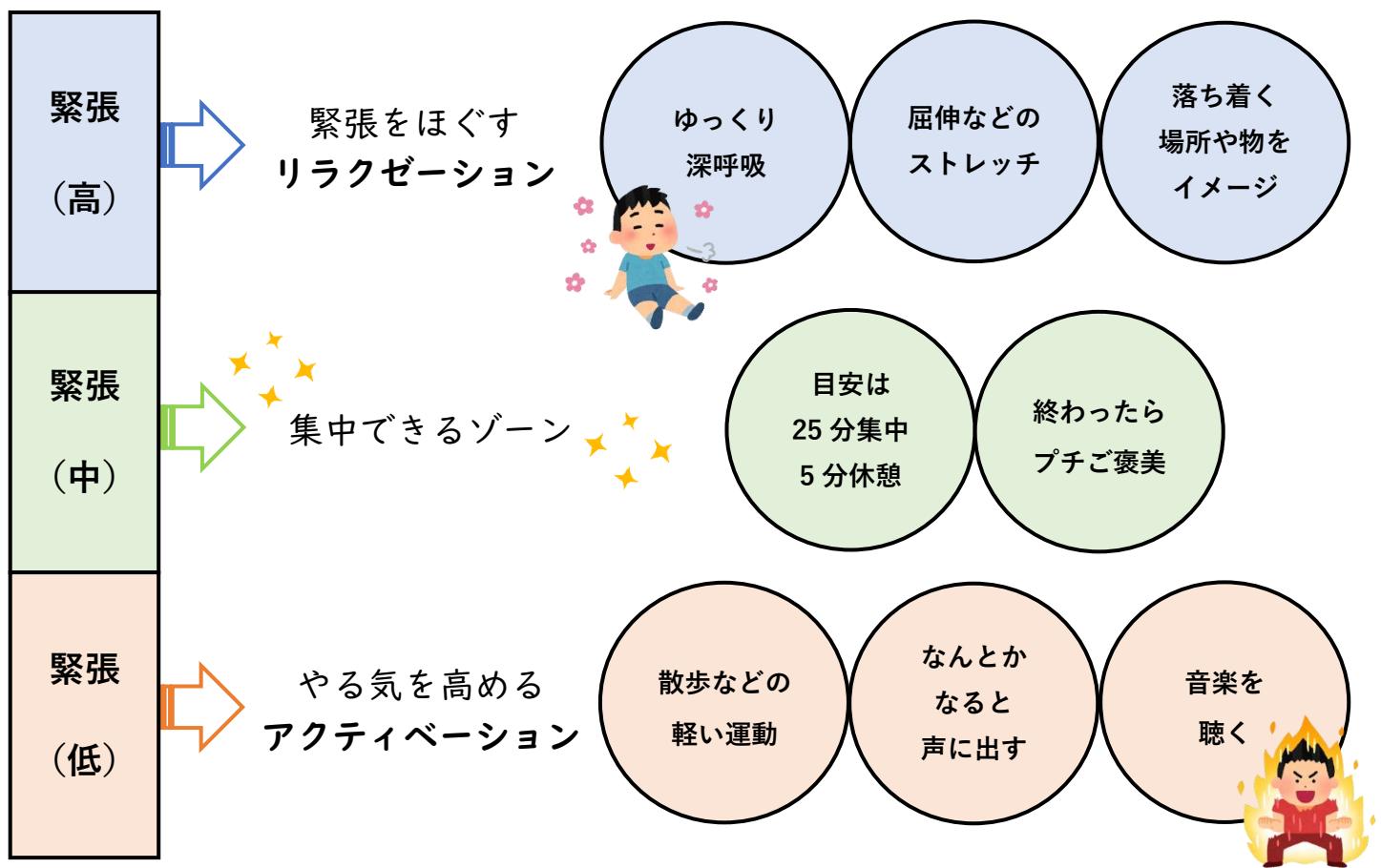
京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。

イベント続きの5月もあと少しとなり、総括テストの時期が近づいてきました。

とはいって、誰でも「なんだか疲れた」「やる気が出ない」と感じる時はありますよね。そこで、今月はやる気スイッチをオンにする方法について考えていきたいと思います。



ふり返ると、みなさんが無意識に行っていることが多いかもしれません。

例えば、スポーツ選手が試合の前にランニングをしたり、かけ声をかけたりするのも試合開始と同時に集中できるように工夫されたアクティベーションの一つです。

やる気を高める「アクティベーション」と 緊張をほぐす「リラクゼーション」、どちらも使いながら大事な場面で実力を発揮していきましょう！

♡ はーと・ポケットは1階、配膳室の隣にあります。

♡ 毎週金曜日に相談することができます。

♡ 担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。

