

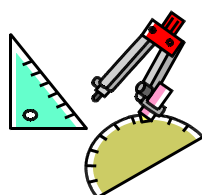
カウンセラー室だより



やる気スイッチをオンにするには

勉強や部活などやらなければと思っけていても、どうもやる気が出ない。そんな時にやる気スイッチをオンにするポイントがあります。

①簡単なものから始めてみる。
少しでも手をつける。



②目標を決める。
休まないで登校する。
毎日〇分勉強する。
テストの点数を〇〇点に上げる。

③達成できたら、自分をほめる。
自分にごほうび。
達成感を実感する。



やる気スイッチはドーパミン

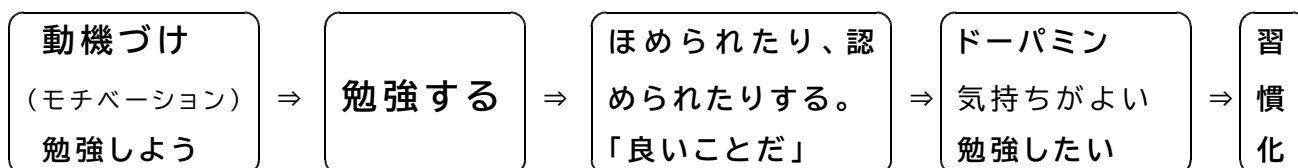
「脳と心のしくみ」より

～ほめられたり、認められたりするとやる気が出る～

やる気が出るきっかけは、動機づけ(モチベーション)と呼ばれる欲求です。例えば欲求に従って食べて食欲を満たすと、脳は良いことが起きた(必要な欲求が満たされた)と判断し、中脳からドーパミンが放出されます。ドーパミンは食事に限らず良いことをしたと判断されると放出され、同時に気持ちよさをもたらします。

良いことの「報酬」としてもたらされるこの快感を再度得るために、また良いことをする。このドーパミンがやる気スイッチの役目を果たしているのです。

勉強にあてはめると、勉強することでほめられたり、認められたりして「良いことだ」と脳が判断するとドーパミンが放出され、また勉強しようというやる気が出ります。家族や先生が認めるのは大変効果的です。



スマホの使い方に注意

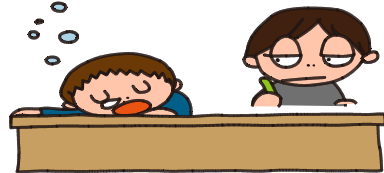
スマホは依存性が高く、脳内システムを支配してしまうこともあると、脳科学に関する研究で言われています。集中力低下、認知能力の容量減少という結果も出ています。便利なもので不調になる生活を改めて考えていきましょう。
(参考文献:スマホ脳)

1 スマホのしすぎによる日常生活への支障

友人とのトークが
連日深夜まで・・・



遅刻や居眠りをするようになった



<考えてみよう>

A 睡眠

睡眠時間の不足は
体調不良のもと



B 使用のルール

スマホ使用は○時まで。
1人の会話は○分まで



C 時間の使い方

勉強、食事、入浴
就寝、起床など決める
「早寝、早起き」を心がける

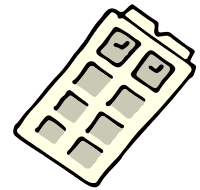
2 ゲームに夢中になっている最中に生じた高額課金

アイテム購入は数回だったのに・・・
スマホで、ゲームをしていたB君。



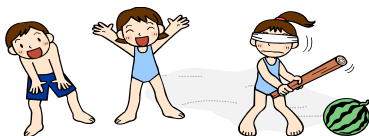
請求書は10万円を超えていた
請求書が届いてびっくり。

そんなはずでは
なかった!



3 SNSなどへの投稿内容からストーカー被害

SNSに写真を投稿したら・・・
友人と海に行ったCさん。
SNSに写真を投稿した。



ストーカー被害

数日後、Cさんは下校時に後をつ
けられている気配を感じるよう
になった。



<参考: 総務省 インターネットトラブル事例集>