

相談室だより No.5

令和7年1月23日発行

文京区立本郷台中学校相談室



モチベーションの育て方

新しい年が始まりました。年末年始はどんなことをして過ごしていましたか。楽しく過ごせましたか。新しい年になると、今年1年の目標を考える人もいるかもしれません。そこで今回は目標を達成するために大切なモチベーションについて考えたいと思います。



モチベーションが上がらないと焦ってしまうことはありませんか。当たり前ですが、モチベーションは気持ちです。気持ちということは変化するということです。

では、どのようにすれば、モチベーションは育てられるでしょうか。モチベーションの育て方として『一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全』という本で紹介されている方法を4つ紹介します。

第一に、体を動かすことです。モチベーションは体を動かすことにより、湧いてきます。体を動かすモチベーションが湧かない時はどうすればいいでしょうか。モチベーションが低くても始められる運動を見つけることが大切です。

第二に、小さなことから始めることが大切です。何か始めたり、変えたりする時は小さなことから行いましょう。たとえば、問題集で1ページ全てを終わらせようとするのではなく、まずは1問解いてみることから始めましょう。

第三に、ストレスを溜めこまないことが大切です。ストレス解消には運動と睡眠が不可欠です。

最後に、失敗との付き合い方を考えることです。ちょっとしたミスで自分を厳しく批判したり、攻撃したりすると、羞恥心や敗北感を感じるようになります。失敗に価値を認めないと、新しいことを始めにくくなります。失敗したときに自分を思いやることが大切です。

以上の4点を念頭に置いてモチベーションを育てていけるとよいでしょう。

相談室でもモチベーションや他にも様々なことについて話し合うことができます。気軽に相談室を利用してください。

参考文献

ジュリー・スミス 『一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全』 河出書房新社
2023

3学期も昼休みと放課後に相談室でお話ができます。
相談室利用の方法は以下の通りです。ぜひ気軽に利用してください。

相談室利用について

Q. どこにあるの？

A. 多目的棟の図書館の向かい（アドバンスルームの隣）にあります

Q. いつ利用できるの？

A. 月・火・木曜日に開室しています。

昼休み、放課後は自由に来室してください。

「面接中」の表示がある場合は、ノックしてみてください。

Q. どんな時に行っていいの？

A. 困り事、考えたいことがある時はもちろん、気分転換したい時にも
利用できます。一人でも、友達を誘ってくるのでもどちらでも大丈夫
です。気軽に来てみてください。

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 碓井(月・木), 増田(火)

相談室直通電話:03-3811-2661

本郷台中学校(代表):03-3811-2571