



令和7年1、2、3月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 石淵春奈

作業興奮でやる気を出そう

窓ふきや庭の草取りをするときを考えてみてください。最初はやる気がなくても、せっせとしているうちにだんだんと気持ちが増えてきて、やる気が出てくることがあります。

これは、脳科学で「作業興奮」が起きているからと説明できます。作業興奮は、やる気のない単純な作業でも、一旦やりはじめると脳内に集中や興奮するアドレナリンや楽しさややる気に関係するドーパミンが勝手に出てくるのです。そうすると、やる気が出てきて、作業を継続できるようになるのです。

作業興奮は、勉強やスポーツのトレーニング、習いごとの練習や家のお手伝いなどにも応用できます。単純なことから始めましょう。あれこれ考えずに、とりあえず5分間やってみます。そうすると、だんだんと乗ってきて続けることができるのです。

「やる気がないなあ」「めんどくさいなあ」と思うとき、作業興奮を思い出して、とりあえず少しだけとりかかってみてください。

でも、「ちょっとだけ休憩」と言って、ゲームをしたり動画を見てしまうと、これも作業興奮と同じで、止められなくなってしまいますから、ご注意ください。

(古市俊郎)

メンタルを強くする魔法の言葉

「頑張ったのに試合で勝てなかった」や「友達にどう思われているんだろう」と悩むことはありませんか？私たちは「自分の力ではどうにもならないこと」に出会うことがあります。相手の状況もあるので自分の努力だけではどうにもなりません。

そんな時は頑張った自分をほめた上で「まあいっか」と声に出してみましょ。 「諦める」のではなく、「切り替え」をするため。嫌なことが1つもない人はいません。嫌なことから上手く切り替えができると毎日が少しだけ明るくなりますよ。

生徒の皆さん、カウンセリングと構えず気軽に話しに来て下さいね。
どんな内容でもOKです！

(石淵春奈)

予約申込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受け付けています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。

スクールカウンセラー勤務日時

1

2025

月	火	水	木	金	土	日
8	7	8	9	10	11	12
13 	14(石淵先生) 9:30~12:30	15 (古市先生) 13:00~16:00	16	17	18	19
20	21(石淵先生) 9:30~12:30	22 (古市先生) 9:30~12:30	23	24	25	26
27	28(石淵先生) 9:30~12:30	29(古市先生) 9:30~12:30	30	31		

2

2025

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 (石淵先生) 9:30~12:30	5	6	7	8	9
10	11 	12 (古市先生) 9:30~12:30	13	14 (古市先生) 13:00~16:00	15	16
17	18 (石淵先生) 9:30~12:30	19 (古市先生) 13:00~16:00	20	21	22	23 
24 振替休日	25	26	27	28(古市先生) 9:30~12:30		

3

2025

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 (古市先生) 13:00~16:00	4 (石淵先生) 9:30~12:30	5	6	7	8	9
10	11 (石淵先生) 9:30~12:30	12 (古市先生) 9:30~12:30	13	14 	15	16