



スクールカウンセラーだよ

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

みなさん、こんにちは。少しずつ秋らしくなってきましたね。

この時期は、勉強に宿題、テスト、習いごとなどで、「やらないきゃ…」と思いながら、なかなか始められないことはありませんか？

「やらないきゃ…」なのに、 別のことをしたくなるのは、なぜ？

たとえば、こんなことはありませんか？

- 宿題をしようと思ったのに、スマホを見てしまう
- やる前に机を片づけたくなる
- やる気はあるのに、なかなか始められない
- 気づいたら別のことをしてしまっている



これ、実は、多くの人が経験する、よくある心の動きなんです。
今回は、そんな「やらないきゃいけないことを後回しにしてしまう心理」
についてお伝えします。

「やる気がない」だけじゃない？

やらなければいけないことを前にすると、
「難しそう」「失敗したくない」「どこから始めたらいいかわからない」など、いろいろな気持ちが出てくることがあります。

そんなとき、人はその気持ちから少し離れるためについ別のことをしたくなる場合があります。
つまり、後回しにしてしまうのは、ただ「怠けている」からとはかぎりません。

やらなければならないことを意識しているからこそ、かえって不安やプレッシャーが強くなり、
すぐに取りかかるのが難しくなることもあるのです。

どうしたら始めやすくなる？

「全部やらなきゃ！」と思うと、大きな負担に感じてしまいます。
まずは、はじめの一步を小さくしてみましょう！

- 教科書やノートを開くだけ
- 問題を1問だけやってみる
- 5分だけ取りかかってみる
- 「全部」ではなく「ここまで」と決める
- 机の上を少しだけ片づける

少し始めてみると、そのまま続けられることもあります。



始める前は「面倒臭い」と思っているけど、いったんやってみると、そのまま続けられることもあります。
それでもなかなか始められないときは、「何がイヤで始めにくくなっているんだろう？」と
考えてみると、自分に合った「はじめの一步」が見つかるかもしれません。

うまくいかない日も、大丈夫！できるときに、できる方法で、少しずつ進んでいきましょう。

困ったときは、家族や先生、スクールカウンセラーにも相談してください。

みなさんのペースを大切に、応援しています♪

☆10月カウンセリング予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

相談時間は1回30～50分程度です。



月	日・曜日	時間
10	5日(月曜日)	13:00～17:00
	19日(月曜日)	13:00～17:00
	26日(月曜日)	13:00～17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

各学校の、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。