

カウンセリングセンターの利用について



相談したいときは

- 最寄のカウンセリングセンターに直接来室するか、電話でご予約ください（※センターの場所や連絡先は裏面です）。予約制ですが、空いていれば当日中に相談に応じます。
- 費用は一切かかりません。
- 相談に来たことや相談内容が他にもれることはありません。
- 月に一度専門医も相談に応じています。
- ご家族からの相談も受けています。



相談以外の利用について

- イベント：月に 1 回程、物づくりやアロマテラピーなど、季節にちなんだ様々なイベントを開催しています。日程や参加方法は、KGU ポータルやポスターなどでお知らせします。
- 心理テスト：性格テストなどの心理テストを体験できます。自分のことを振り返り、自分を再発見してみませんか？
- 金沢八景キャンパスには、「ほっとスペース」が併設されています。昼食を食べたり、休憩時間に一人でゆっくり過ごせる静かな場所です。相談がない方も利用できるの、気軽にご利用ください。

横浜・金沢八景キャンパス

フォーサイト 21 B1F

〒236-8501
横浜市金沢区六浦東 1-50-1
国際文化学部 社会学部
経済学部 理工学部
建築・環境学部

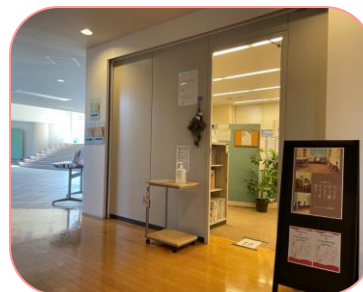
☎ 045-786-7014



エテルニテ 1F

〒236-8503
横浜市金沢区六浦東 1-50-1
人間共生学部（共生デザイン学科） 栄養学部 教育学部
看護学部

☎ 045-786-9863



横浜・関内キャンパス

4F

〒231-0031
横浜市中区万代町 1-1-14
経営学部 法学部
人間共生学部（コミュニケーション学科）

☎ 045-232-4093



やる気が
でない



関東学院大学 カウンセリングセンター

開室時間
月曜日～金曜日 9時～17時

なんだかやる気がでないと感じることはありませんか？「課題があるのにやる気になれない」「何もせず一日が過ぎてしまった…」やる気がない状態が長引くと、自信を失ったり、自分を責めることが増えてしまいます。

やる気がでないのはどうしてなのか、主な理由としては以下のようなことが考えられます。

- ・心身の疲れがたまっている
- ・達成感が感じられない
- ・やったことを評価してもらえない
- ・同じことの繰り返しで飽きている
- ・人間関係や環境にストレスがある

どんな理由でやる気がでないのか、状況を理解することも改善に役立ちます。

やる気は、心理学では「動機付け」と言われています。動機付けは、以下の2種類に分かれるといわれています。

- ◆「**内発的動機付け**」 自分から「やりたい」と思え興味や好奇心で行動している状態
- ◆「**外発的動機付け**」 怒られるから、褒められたいから、など外からの働きかけ（報酬）によって行動している状態

自分の興味や好奇心が満たされる行動であれば、動きだす前のためらいは少なくなりますね。でも、学生生活では、卒業のため、就職のため、周

囲からの評価を得るため…に頑張らなければなら
ないということが出てくる場合があります。

やる気に関わるポイント

1. 「自己決定」

少しでもやる気を高めるためには、**自分で考えて決めること**、「自己決定」が大切です。学部にもよりますが、大学では、自分の好きな科目を選択したり、自分の動きやすい時間割を組み立てやすいかもしれません。また、課題の内容は自分で決められなくても、いつから取り組むか、何からとにかかるかは自分で決めることができます。やらされていると思うと、やる気は出てきにくいものです。

2. 「価値」

何かをする時に、その行為の意味が明確だと、やる気スイッチが入りやすいかもしれません。なぜこれをするのか、やるとどんな良いことがあるか、逆にやらないと起きる不都合なことについて考えてみましょう。やりたくないことをやるか、やらないか、その選択があなたの未来を決めていきます。

- ・興味に関わる価値：楽しいから・好きだから
- ・実用性に関わる価値：仕事や生活の役に立つから
- ・文化に関わる価値：社会的に望ましいから
- ・自我に関わる価値：自分を誇らしく感じるから（プライド・競争心）
- ・報酬に関わる価値：得をするから（損をするから）
- ・対人に関わる価値：誰かの期待に応えたいから

3. 「期待」

人は、できる！と思うとやる気になります。何から手を付けたいかわからない、どうしたらできるようになるかわからない時は、せっかく取り掛かってすぐにやめたくなくなってしまいます。やり始めたことを継続するための工夫の一例をあげてみます。

- ・やることを分割して細かくリストアップしてみる
- ・タイマーで時間を測って時間を見える化する
- ・25分だけ取り組んでみる



やる気が起きない時、まずは課題の内容を読んでみる、レポートの書式だけ作ってみる、など一番気軽にできる作業に25分だけ取り組んでみましょう。「25分作業⇒5分休憩」サイクルはポモドーロ・テクニックと呼ばれており、最も集中力を持続しやすいといわれています。

困った状態が続くときは…

いろいろ工夫を重ねてもやる気がでない時、そんなときは心のエネルギー自体が低下しているのかもしれない。

やる気について困った状態が続く時には、お気軽にカウンセリングセンターにご相談ください。



<参考文献>

・モチベーションの心理学 鹿毛雅治（中央公論新社）