



学生支援室だより vol.5

【“やる気”が出ないときのコツ～術としての「着手」～】

「やらないといけない」と分かっているのに、なかなか始められない。始めても集中が続かない。気づけば疲れだけが溜まっている。――新年度を迎える春は、授業をはじめ実習、部活動、就活などが一気に動き出す季節なので、こうした“つまずき”が起きやすくなります。

ここで一つ、コツがあります。それは、行動を「気合い」で動かそうとするのではなく、“最初の一步”を小さくして、動き出しやすい形に整えることです。たとえば、レポートが進まないときに「今日は最後までやる」と構えると、重たさや不安が先に立ってしまうことがあります。そんなときは、目標を「最初の5分だけ」「タイトルだけ書く」「資料を1枚だけ開く」など、極端に小さくしてみてください。小さな着手ができると、思っていたより次の一歩が出やすくなる場合があります。また、集中が続かないときは、集中を“続ける”のではなく、区切って“積み重ねる”方がうまくいくこともあります。たとえば「25分作業して5分休む」など、短い単位で進める。休憩では、スマホで気づけば時間が溶ける...ということも起きやすいので、水を飲む、少し身体を動かす、窓の外を見るなど、短い回復行動を入れてみるのも一つです。

春は頑張りがちな時期です。けれど、頑張れているときほど、自分のしんどさに気づきにくいこともあります。「うまく進まない」「何から手をつけたらいいかわからない」「最近ずっと疲れている」――そんなときは、一人で抱え込まず、学生支援室をぜひご利用ください。誰かに話して整理することで、別の視点や進め方が見えてくることもあるかもしれません。

予約優先



QRコードを読み込むと
メール画面が開きます。



・すぎなか専任職員:杉中(臨床心理士)

・相談日:平日 月曜日～金曜日 9:00～17:00

(ただし、水曜日は9:00～12:00まで)

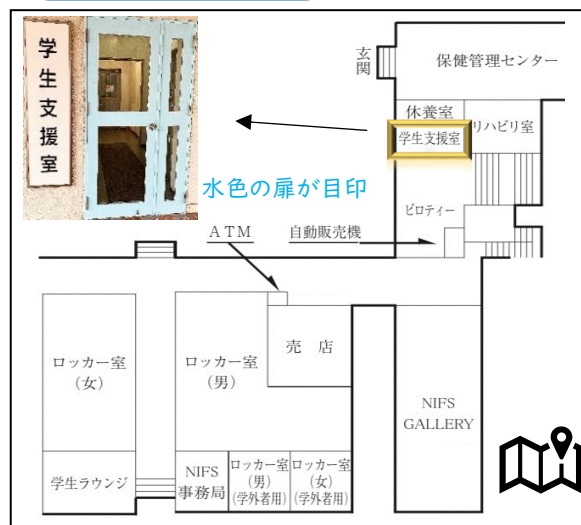
・相談方法:電話(0994-46-4881)か、

メール(g-support@nifs-k.ac.jp)にて、

お名前、希望日時などを連絡し、予約をしてください。

・電話・メールでのご相談も受け付けています。

※ご相談にあたって、氏名や内容等の秘密は原則守られます。



ひとりより、ふたり。ふたりから、みんなへ。

学生支援室はあなたの歩みを応援します。



かのや
国立大学法人 鹿屋体育大学
NIFS NATIONAL INSTITUTE OF FITNESS and SPORTS in KANOYA