

# 相談室だより

〈No.8 令和2年1月23日発行〉

スクールカウンセラー 秋葉 繭三  
二宮 望

2020年、新しい年が始まりました。今年はどんな年になるのでしょうか。そして、みなさんは今年をどんな一年にしたいですか？どんな小さなことでもいいので、考えてみてください。その思いを自分の目にするところに書き留めておき、もし実現したら〇をつけるというように、振り返ってみてはいかがでしょうか。自分の頑張りを文字や形にすることで、意欲がわき、達成感をもつことができますよ。

## 日々の小さな達成感で免疫力を高めよう！

この季節大敵なのは、乾燥や流行によるインフルエンザなどの感染症です。手洗いうがいなどはもちろん大切ですが、心のケアも大切にしてください。心のエネルギーが少なくなっていくと、ウイルスや細菌などへの免疫力が低下するからです。心のエネルギーを低下させないためには、よく寝て、よく食べて、よく笑い、そして日々の小さな目標と小さな達成感をもつことです。そこで、今回は、達成感について紹介します。

### ■達成感とは？

日々の生活の中では、どんなに頑張っても取り組んだとしても、目に見える成果として出てこないことも多くあります。その状況を前にして、今までの努力は無駄だったと思ってしまうと、その後の行動への意欲が湧かなくなりますよね。しかし、だからといってそこで行動することをやめてしまったら、目標を達成することは出来ません。目標の達成に向けてやる気を維持するためには、小さなことであっても積み重ね、それが目標に向かっていく確かな一歩であるという実感を持つことが必要です。これが“達成感”なのです。

### ■達成感の積み重ねが大切

人は、成功したり、褒められたりするとやる気を維持しやすいものです。逆に、失敗をしたり、否定をされたりするとやる気が出ませんよね。目標達成に向けて行動する中でも同様です。「上手くいきそうだな」「これなら出来そう！」という事を見つけ、日々続けていくことから始めてみましょう。そうすることで、達成感を積み重ね、目標を達成するまで取り組んでいくことができるのです。時には高い目標をもつこともあるでしょう。その時には必ず、目標達成までの道筋として、いくつかの小さな目標を一緒に立ててみてください。

### ■目に見える形で実感を得よう

自分で「出来そうだな」と思った事も、続けていくことはなかなか大変です。そんな時は、文字や形にし、目にするすることで、意欲と達成感を維持しやすくなります。取り組めた日はカレンダーに〇をつける、リストを作りチェックを入れていく、成果をグラフにするといった方法が挙げられます。ぜひ、自分に合った方法を探してみてください。