

相談室だより



2025/11 vol.08

やる気を出す方法

月に1度、カウンセラーから心とからだについてのトピックや、ホッと一息つけるようなメッセージをお届けします。

大阪公立大学工業高等専門学校 相談室
文責 | カウンセラー 高橋輔

11月は高専祭の時期ですね。みなさんの中には準備で忙しい人も多いかもしれません。楽しいイベントが終わった後は定期テストがやってきます。ワクワクした気持ちから勉強モードに切り替えるのはなかなか難しいものです。そこで今回は、相談室だよりのテーマとして希望があった「すぐにやる気を出す方法」を紹介したいと思います。



「やらなきゃいけないのに、なかなか動けない…」そんな気持ちになることは誰にでもありますよね。テスト勉強やレポートの提出、部活動の練習など、やることは分かっているのに身体がついてこない。こんなときにやる気が出るまで待つてしまうこともあります。動き始めることでやる気が出てくるということもあるのです。いくつか方法を紹介するので参考にしてみてくださいね。

5分だけする

やる気がなくても最初のハードルをぐっと下げて「1問だけ解く」「1ページだけ読む」など、ほんの少しだけ始めてみると、脳が動き出して気づけば集中していることも多いです。最初の一步を小さくすることが、結果的に大きな行動につながります。

環境を整える

机の上を片付けて必要な教科書だけを出しておく、スマホを視界に入らないように遠ざける、家ではなく図書館で勉強するなど。特に場所を変えることで気分が切り替わり、集中しやすくなる人も多いのではないのでしょうか。

宣言をする

人は一度口にしたことや約束したことを守ろうとする傾向があります。そのため友達に「今から20分勉強するわ」と宣言してみたり、自分でやることを紙に書いて張っておくのも良いでしょう。まずは小さな約束から、また具体的に決めるのがコツです。

目的を意識する

なんのためにやるのかを思い出すことも効果的です。目的を意識することで脳が刺激されモチベーションが上がりやすくなります。「成績をあげたい」「昨日の自分よりも少し頑張る」のような小さな意味づけがやる気のエネルギーになります。

身体を動かす

軽いストレッチや深呼吸をしたり、外の空気を吸うのもおすすめです。身体を動かすことで脳への血流が増えて自然とやる気が出てきます。疲れている時は小さな動きだけでも十分です。手をグーパーする、肩や首を回すなど数十秒レベルの動きでも効果があります。

完璧を目指さない

やる前から「ちゃんとやらなきゃ」「完璧に仕上げなきゃ」と思うと余計に動けなくなってしまう。最初は60点でもいい、と考えると気持ちが楽になり、実際に始めやすくなります。

こんなふうに動いてみよう

こうした方法はどれも「すぐに動くため」のものでしたが、同時に**やる気が続く仕組み**を作ることも大切です。おすすめなのは、勉強や生活のルーティンを作ることです。例えば「夜8時になったら机に向かう」「放課後は30分だけ勉強してから帰る」といった決まった型を作っておくと、やる気がなくても身体が動くようになります。小さな習慣を積み重ねることで、やる気の波に左右されていない自分を作ることができます。やる気が出ないこと自体はダメなことではありません。大事なのはやらなかった日よりも、少しでもやった自分を認めることです。たとえ5分でも、1歩進めたのならその経験を大切に積み重ねていきましょう。

相談室の利用について



学校生活について

- ☒ 勉強についていけない
- ☒ 課題が出せない
- ☒ 学校に馴染めない
- ☒ 部活動でのトラブル
- ☒ 進級、コースのこと
- ☒ 進学や就職について不安がある



性格や人間関係のこと

- ☒ 友達ができない
- ☒ いつも不安で緊張している
- ☒ マイナス思考から抜け出したい
- ☒ 人目が気になってしまう
- ☒ 人間関係がうまくいかない
(家族・友人・恋愛・部活など)



こころやからだのこと

- ☒ 眠れない、食べられない
- ☒ だるい、しんどい
- ☒ やる気が出ない
- ☒ 原因不明の体調不良が続く
- ☒ なんらかイライラ、もやもやする
- ☒ 気持ちの波が大きい



などなど、たとえばこんなこと。ひとりで悩んでいませんか?

相談室では学生生活を送る中でみなさんが会える様々な悩みに対応します。

相談したいと思ったら...



How to Use

相談は予約制

予約の窓口は「保健室」です。

保健室の先生に相談したい旨を伝えてください。

※飛び込み相談も可能な限りお受けしますが、予約の状況によってはお受けできない場合もありますので、事前の予約をお勧めします。

予約から相談までの流れ

予約 (保健室へ)

①直接 ②電話(072-820-8547) ③メール(gr-ct-kosen-scyoyaku@omu.ac.jp)

相談日時決定

保健室の先生がご希望の日時をお伺いし、相談日時を決定します。

相談 (カウンセラーによるカウンセリング)

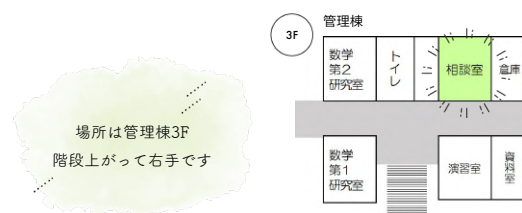
相談日時に、直接相談室へお越しください。

相談時間

月～金 14:00～19:00

長期休暇・その他行事等で変更する場合があります。
詳しくは保健室(相談室窓口)まで。

ACCESS



相談室開室日

11 November

色のついている日に開室しています。色別で担当者が異なります。

澤樹 高橋

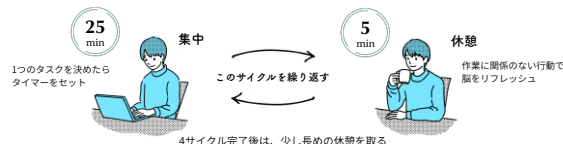
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 高専祭代休	12 高専祭代休	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

開室予定は変更になる場合があります。詳しくは保健室(相談室窓口)までご確認ください。

集中と休憩のサイクルで作業効率を高めよう

課題だけでも毎日多くのタスクを抱える高専生。少しでも日々のタスク管理に役立つよう、以下に1つの方法をご紹介します。ぜひ作業に取り組む際に取り入れてみてください。

ポモドーロ・テクニックは、**25分間の集中作業と5分間の短い休憩を繰り返す時間管理術**。集中力を維持し生産性を向上させること目的としているので、普段の勉強、課題に取り組む際に効果的です。



“心とからだ”を整えるセルフケアの工夫や
ホッと一息つけるようなメッセージをお届け

最新号は本校HPからもご覧いただけます。
相談室だより最新号はこちらから▶

