

## ～やる気の仕組みとコツ～

こんにちは！スクールカウンセラーの今野早紀です。早いもので7月、夏休みが近づいてきました。長い休みを楽しみにしているお子さんも多いことでしょう。いっぽうで、「宿題はちょっとやる気が出ない…」と、結局最後のほうにあわてて取り組むお子さんもいるかもしれませんね。

「やる気が出ない…」とよく言いますが、そもそも、やる気とはなんでしょうか？



### ☆やる気の仕組み☆

- ① 好きなこと、楽しいことは、どんどんやる気が出て続けられる
- ② ほめられたり、「できた！」と思えることは、もっとやりたくなる
- ③ いろいろしていたり、くよくよしていたりすると、いつも通りの状態で取り組めない

わたしたちは、好きなことや楽しいことは進んで取り組むことができるし、ほめられるともっとがんばろうと思うものです。この仕組みを活かしてみると、宿題もいつもよりちょっと楽しく、前向きに取り組むことができるかもしれません。

たとえば・・・

- ① 本人の好きなことと勉強を結びつけて考えさせてみる
- ② 勉強したことは、どんなふうに生活や将来に役立つか考えさせてみる
- ③ 子ども本人が「いちばんよくできた！」と思うテストや作品は、とっておく（子どもが自分で評価する、がんばったことを自分で認める）
- ④ がんばっていることをほめてくれたり、励ましてくれたりする人を見つける（ほかの人からがんばりを認めてもらう）
- ⑤ いろいろしているときは効率もあがらないので、気分転換をして少し時間が経ってから始める
- ⑥ 好きな分野、得意なものからはじめるようにする



同時に複数の課題が出ているとき、「先に苦手なものからやっつけてしまおうよ！」と声をかけることが多いでしょう。でも、苦手なものが終わるころにはヘトヘトになっていることが多いものです。好きなもの、得意なものを先に少しやってから（エンジンをかけてから）苦手なものをがんばってみると、かかる時間が短く済むことがありますよ。

お子さんの好きなことや楽しいと思えることを大切にしながら、楽しい夏休みをお過ごしください。