

相談室だより(2024年1月号)

みなさん、こんにちは。今年もよろしくお願ひします。いろいろなニュースが入ってくる年明けとなりました。辛い気持ちになっている方もいるのではないかと思います。辛い時には情報から離れることも大切です。まずは自分の体と心の健康を第一に過ごしましょう。さて、今回は「やらなきゃいけないことができない」そんな時に役立つお話です。

「やらなきゃいけないってわかっているけど…」



「やらなきゃいけないとわかっているけど、できない」こんなこと皆さんにはありませんか？心理学では「生理的覚醒による優勢反応の強化」という言葉があります。



【生理的覚醒による優勢反応の強化】

生理的覚醒…気合いを入れること。

優勢反応の強化…文字通り優勢な反応のこと。例えば、『スキーに行きたい』でも課題がある』なら『(スキーに) 行きたい』という気持ちが優勢反応で、『勉強しなきゃくても面倒だな』なら、『(勉強を) したくない』が優勢反応です。

→生理的覚醒による優勢反応の強化とは『気合いを入れると強い方の気持ちがより強まる』、というもの。

何かをする際に気合いを入れる人は多いものです。望んでいることだと、



よし！スキーに行こう！！

となりますが、あまり望んでいないことだと、

よっしゃ～！
勉強するぞ！



ああ…やっぱり
勉強したくない…！

となってしまうわけです。

休み明けは「頑張らないと…！」と気合いが入ったりもしますが、もし『学校に行くのが嫌だな』『勉強しないといけないけど面倒だな』と感じているときは、「学校で友達と話すだけでもいいかな」「とりあえず本だけ開いてみようかな」と気合いを入れずにさっと考えることが大切です。力が入りやすくなる休み明けですが、少し力を抜いてできることから始めるとよいかもしれませんね。