



✍️ カウンセラーのひとり言

「やる気が出るのを待っている」

山口 駿範

課題、テスト勉強、研究、就活の準備。「やる気さえ出れば、ちゃんとやるのに」と思いながら、気付けば締め切りが迫っている。そんな経験はありませんか？ 私はあります。まさに、この原稿もそうでした。毎回早めに書こうと決意するのはいいものの、結局こうやってギリギリになるのが自分らしさだよねと、毎回自分を甘やかしています。

相談の場面でも、「やる気が出なくてなかなか課題ができない…」と困っている人に、「やる気が出るのはどんな時？」と尋ねると、「……そう言えば、ないですね」と笑い合うことも少なくありません。どうやらやる気は、待っているだけではなかなか来てくれないようです。

私たちはつい、「やる気が出る→行動する」という順番を思い浮かべがちです。でも実際は、その逆のことも多いようです。「とりあえず手をつけてみたら、意外と乗ってきた」という経験、きっと誰にでもあるのではないのでしょうか。掃除を始めたらずまらなくなった、なんていうのもその一つです。やる気は行動の“前”に来るとは限らず、動き始めた“後”から追いかけてくることもあるのです。

とはいえ、「とにかく動け」と言われても動けないから困っているわけですね。そこでおすすめしたいのが、ハードルを思いきり下げることです。「レポートを書く」ではなく「ファイルを開く」。「勉強する」ではなく「教科書を机に出す」。“そんなことで意味あるの？”と思うくらいの小ささがちょうどいいのです。そして、ファイルを開けたなら、それで今日は合格にしてしまいいい。続けられたら、それはおまけ。

もう一つ大事なのは、やる気が出ない自分を責めすぎないこと。「なんで自分はこうなんだ」と責めるほど、気持ちはますます重くなって、動き出すのが遠のいてしまいます。

ハードルを下げようとしても、つい高くしてしまう。どうしても自分を責めてしまう。もしかすると、そのクセ自体にしんどさの根っこがあるのかもしれません。そんなクセについて一緒に考えるのも、カウンセリングでできることの一つです。

また、やる気が出ない状態がずっと続いていたり、好きだったことまで楽しめなくなっていたりする時は、意欲の問題ではなく、こころや身体が疲れているサインのことがあります。そんな時は一人で抱えず、早めに誰かに相談してみてください。

寒さが増して、布団から出るのにもやる気が必要な季節になりました。まずは布団から片足を出すところから、始めてみませんか。



「書く」ことで心を整える

～ジャーナリングのすすめ～

「頭の中がぐるぐるして眠れない」「なんだかモヤモヤする」…そんなことはありませんか？今回は、感想フォームにリクエストをいただいた「ジャーナリング」を紹介します。紙とペンがあれば、いつでもどこでもできるセルフケアです。

頭に浮かんだことや感じたことを、そのまま紙に書き出すこと
「書く瞑想」とも呼ばれます。上手に書かなくても、誰にも見せなくてもOKです。

☆ 書くと、どうして気持ちが軽くなるの？



気持ちに名前がつく
言葉にするだけで、感情の高ぶりが落ち着きやすくなります。



頭にすき間ができる
心配事を頭の中で抱え続けなくてよくなります。



客観的に見られる
「そんなに大ごとじゃないかも」と距離が取れます。



パターンに気づける
続けると、しんどくなりやすい時などの傾向が見えます。

📖 ジャーナリングの2つのタイプ



① モヤモヤを出す「書き出し型」

ブレインダンプ
5分間、浮かんだことをひたすら書く
心配事リスト
「今できること」とそれ以外に分ける

② 心を整える「ふり返り型」

3 Good Things
今日の「よかったこと」を3つ書く
感謝日記
「ありがとう」と思えたことを書く

コツ:寝る前の5分など時間を決めて。スマホのメモでも、毎日でなくてもOK。
注意:つらさが強くなったら手を止めて。つらい出来事を思い出しやすい時は②から始めましょう。



カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室 HP・ カウンセリング室公式 X】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

感想を聞かせてください

毎月発行しているカウンセリング室だより。より良い内容にしているために、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。
<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



スケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	山田	菊池・山口	山田	菊池	菊池・山田(AM)
飯塚	菊池・山口(PM)	山田	山口	山田・山口	山口
若松	山口(AM)	—	菊池		山田(PM)

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
7月～9月	161	189	32	382
2026年度	392	513	86	991



編集後記

感想フォームでリクエストをくださった方、ありがとうございます。早いものでこのカウンセリング室だよりも72号となりました。バックナンバーも充実してきたので、ぜひ読んでみてください。ついでにご感想もいただけると、さらに喜びます。(Y)