



相談室だより

令和7年9月1日 教育相談担当

「ローマは一日にしてならず」「千里の道も一歩から」など、努力の大切さを表す格言は多くあります。しかし、努力の大切さは分かっているけれど、継続できずに挫折した経験がある人は多いと思います。今回のテーマは、「**努力ができるようになる方法**」です。2学期は、受験やスポーツ、文化活動等で、一層努力したいと思っている人も多いでしょう。今までの自分を見つめ、実践してみてはいかがでしょうか。

1 努力できない人には、どんなタイプがあるの？また、対策はあるの？

原因が分かれば、対策を立てることができます。以下は、努力ができてにくい人のタイプです。自分に当てはまるタイプはありますか？

(1) 「努力しても意味がない」と思い込んでいる

① 原因

努力が報われなかった経験がある人や成功体験が少ない人は、努力は無駄だと考えるようになり、始める前に諦めてしまうことが多くなります。

② 対策

努力ができる人でも、成果が出ない不安をもつことがあります。しかし、努力が報われなくても、「以前の自分よりはよくなる」「努力した経験が大切」など努力を前向きに考え直しています。努力自体を楽しむ、小さい目標を達成して自分へ自信をつける、などの工夫をしてみましょう。

(2) 完璧主義である

① 原因

完璧主義の人は、理想が高いため、計画が少しでも嫌になり、努力を続けることができなくなります。

② 対策

八割程度できれば合格、と考えるようにしましょう。また、計画を立てる場合には、予備日を設けて、余裕のある計画を立てましょう。

(3) 人と比較する気持ちが強い

① 原因

比較する気持ちが強い人は、まだ一歩も踏み出していない自分とすでに努力を重ねて結果を出している人と比べてしまいがちになります。結果を出している人と比べると、自分が惨めに思え、やる気や自信を無くします。

② 対策

なりたい人を目標にしましょう。また、ネガティブな感情が湧いてくる余地をなくすため、努力を習慣化しましょう。

(4) すぐに結果を求めてしまう

① 原因

結果を求める気持が強いと、少し努力して思った結果が出なかったとき、理想と現実のギャップにストレスを感じ、投げ出してしまいます。

② 対策

過程を楽しみ、長い目で成果を見ていきましょう。また、大きな理想を追い求めすぎずスモールステップを設定して、小さな達成感を感じ積み重ねましょう。



裏に続く→

2 一般的な方法には、どんなものがあるの？

(1) 目標を具体的に書き出す

目標を書き出すことで成功率が上がった、という実験が多く存在します。具体的な目標と、達成に向けてどのように行動するのも書き出してみましょう。その際、以下に注意しましょう。

① 小さな目標を具体的に立てる

大きな目標だけでなく、小さな目標を具体的に立てて、こまめに達成感を感じるようにすると、成功体験につながり、努力に対してポジティブな気持ちをもてるようになります。

② 余裕のある目標を設定する

「忙しい日は10分単語を覚えるやるだけでOK」
など、最低限の目標も同時に立てておくと挫折しにくくなります。

(2) 5分だけ頑張る

まずは、5分だけがんばってみましょう。やる気が出ない日は、ごちゃごちゃ考えずに取り組んでしまうことで、脳が刺激を受けて、やる気ホルモンが分泌されます。「5分だけ」と脳を騙してみましょう。行動を始めてしまえば、勝手にやる気が高まって努力を続けられます。



(3) 一緒に頑張る仲間を作る

ひとりで努力するのが難しければ、一緒に頑張る仲間を作って努力してみましょう。人は、他人に良い面を見せようとする傾向があるため、それを利用して、仲間と励まし合いながら努力してみましょう。

(4) 一定のパターンをつくる (If-then ルール)

「If-then ルール」とは、「もし○だったら△をする」というルールを決めることです。なるべくモチベーションや意志力といった精神力に頼らないことが大切です。

勉強に関して、以下の様な例があります。

- ・学校から帰ったら、勉強机に向かう
- ・ゲームの前に、5分間だけ英単語を覚える
- ・日曜日になったら、午前だけ図書館で勉強する

あらかじめパターンを決めておくことで、大きな意志力を使わず行動ができるようになります。

その他に、「報酬を準備する」、「スマホの習慣化アプリを使う」、「ゲーム感覚で取り組む」などがあります。

努力する際は、以下のことに注意しましょう。

- ・努力することが目標にならないようにする。
- ・人に頼れることは頼る。
- ・困ったら人に相談する。
- ・努力という言葉にとらわれない。

