

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだよ



早くも年が明け、2024年が始まりましたね。皆様、本年もよろしくお願いいたします。

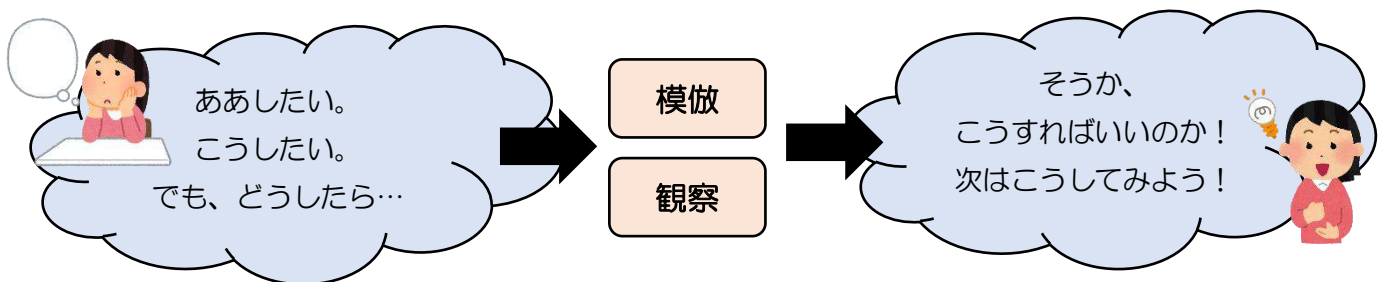
さて、新年と言えば「今年の抱負」は決まりましたか？新しい年がスタートする時に「今年こそは…」とか「新しいことにチャレンジしてみようかな」などを考える方がいらっしゃるのではないのでしょうか。抱負にあげたことは、出来る限り実行したいと思うのが一般的だと思いますが、スムーズにいくときもあれば、いかない時もあると思います。抱負を見つけるところから始める方もいらっしゃるでしょう。

今回は、目標を持って自分の行動を変えていく上での役立つ心理学をお伝えします。



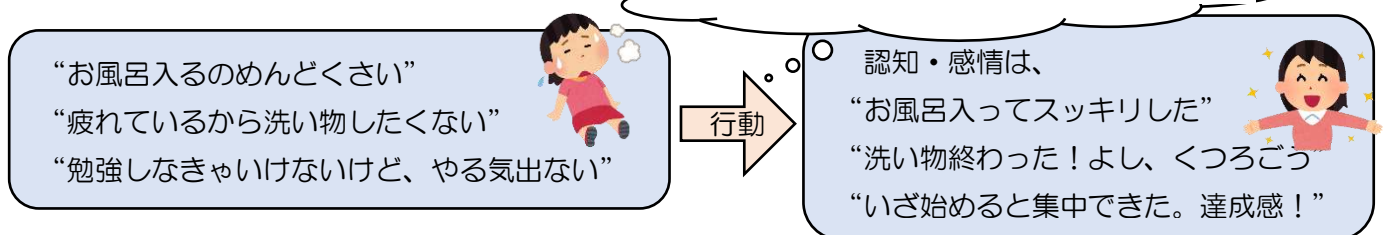
### モデリング（社会的学習）理論

人は、自分で直接経験したことに基づく学習だけではなく、他者の行動を観察もしくは模倣して学習することができると言われています。行動変化における重要な理論とされています。



- 他者（憧れや目標を叶えた人など）を観察してヒントを得る
- 他者（憧れや目標を叶えた人など）がやっていることを同じようにやってヒントを得る

こんなことはありませんか？



### ●行動の変化は、認知・感情に影響する

何か目標のために行動したい時、“気持ちが乗らなければできない”と思いがちですが、行動した結果、“できない”と思っていた気持ちも変化することがあります。



例えば、勉強した方がいいことは分かっているけど、やる気が出ず始められない時は、机に参考書を置いて、勉強するページを開くことだけを**まず行動してみる**といいかもしれません。



**カウンセリングルーム情報**  : カウンセリングルームで**マンダラぬり絵**をはじめました。

一息ついたり頭がスッキリしなかったりする時に結構いいですよ！一人でもお友達とでもどうぞ。



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、1月11日配信のkumagoroを確認してください。