

学生相談室だより

冬号（平成30年1月発行）No.11



明けましておめでとうございます！「課題になかなか取りかかれない…」という声をきくことがあるので、今回はやる気を引き出すアイデアを紹介します！

～やる気を出すアイデア～

- ① 目標は「できる範囲で」「具体的に」
- ② とりあえず取り組んでみる
- ③ 目標を達成できたら少しご褒美
- ④ ①～③を繰り返すと徐々にやる気UP！



☑ POINT

目標は明確なほど達成率UP！

例：× 今週中に課題を提出する

↓
◎ 今日〇〇時までに課題を△△ページ終わらせる



—先人の言葉—

『どんな小さな努力でも、それをする
ことで、無限の結果が生まれてくる』

アラン（哲学者）※

お問い合わせ

学生相談室：gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp

五橋：393-4531 長町：302-5850 中央：217-0233

※『幸福論』アラン著 神谷幹夫訳,1998,岩波文庫より引用