

# 全然、やる気が出ません



発行/2020年8月18日 (永平寺・小浜キャンパス) 保健管理センター

カウンセラーからのメッセージテーマ

## 「やる気が出なくてもやりましょう」



(カウンセラー 岡本克己)

また、仮定の中身を書き換えるのは、ほぼ不可能です。「私にもやる気がある」なんて思えません。できるのは、その仮定に従うか無視するかを選択することです。無視を選択すれば、「やる気がない」という仮定を持ったまま、勉強する、就活する。その後、仮定が書き換えられ

その威力に対抗するには  
**仮定を無視してやってみるしかない**

勝手に仮定しただけなんです。その威力は絶大です。「あいつにはやる気があるが、私にはやる気がない」と仮定したとたん私は多くの行動を停止します。勉強する気が起きない。就活する気が起きない。やる気さえ出してくれば……。

恐るべき  
**仮定の威力**

「あいつはいつもやる気満々でうらやましい」「私もあいつと同じようにやる気さえあれば」と言いますが、あいつのやる気っていったいどこにあるんでしょう？物事に取り組んでいるあいつの姿を見て、やる気満々と勝手に仮定しただけです。

そもそも  
**やる気ってどこにあるんでしょうか？**

### カウンセリングのご案内

保健管理センターでは、カウンセラー(公認心理師・臨床心理士)が皆さんの悩みごとについて、従来の電話相談に加え、オンライン(Zoom)でも相談に応じます。

相談を希望する方は、次の事項を記入して保健管理センター([hoken@fpu.ac.jp](mailto:hoken@fpu.ac.jp))へメールでご連絡ください。

#### メールの件名

「【学籍番号】相談を希望します」 ※学籍番号を忘れずに記入してください。

#### メールの本文

- ◆氏名
- ◆学籍番号
- ◆希望する日時 ○月○日 時間帯は次の①～③から選択
  - ①13時30分～14時30分
  - ②14時30分～15時30分
  - ③15時30分～16時30分
- ◆電話番号
- ◆メールアドレス
- ◆保健管理センターからの連絡方法 電話/メール

※オンラインの調整のため  
何度かやり取りが必要になる場合がありますので、  
連絡方法は忘れずに記入してください。

※携帯電話・スマートフォン  
でメールを受信する場合は、  
事前に学内メール(Gメール)  
が受診可能な状態に設定  
しておいてください。

【問い合わせ先】 ※小浜キャンパスの学生の相談にも応じます。

福井県立大学 保健管理センター (永平寺キャンパス)

利用時間 平日9:00～17:00

TEL 0776-68-8290 E-mail [hoken@fpu.ac.jp](mailto:hoken@fpu.ac.jp)

