

学生相談室便り

5月 担当:桐澤 さやか



桐澤 さやか
月曜 9~12時
木曜 9~12時
金曜 13~16時

5月はなんだかやる気が出ない・・・

皆さん、5月に入り、いかがお過ごしですか？この便りをみているのは連休明けという方も多いかもかもしれませんね。

新年度が始まり、新たな環境に慣れるのが必死だった4月。休みを挟むと緊張の糸が切れたようにやる気がでない。体がだるいという人もいるかもしれませんね。このまま夏バテに移行しないように、まずは生活リズムを整えていきましょう。

やる気がなくてもやらなきゃいけないことはどんどん迫っている。という方は、(12月号でも書きましたが)先延ばしをしないやり方のコツというのが紹介されている書籍を読んでもみるのもひとつかもしれません。色々な書籍が出ていますが、今回は『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ』という本をご紹介します。4月末に漫画バージョンがでましたので、活字ばかり読むのはちょっと・・・という方にもおすすめです。内容は社会人向けになっていますが、学生でも十分使えますし、このコツを知って、今から実践しておけば社会に出ても役立つかもかもしれませんね。

もし、しばらくだるくてしんどいが続くようでしたら学生相談室に気軽にご相談くださいね。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
<連絡先>電話：0766-56-7500 (内線1224)
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

やる気に頼らず
「すぐやる人」になる37のコツ
大平信孝
【目次・もくじ】

- 第1章 先延ばしなくなる! 行動に「初速」をつける方法
- 第2章 集中力が驚くほど続く! 「行動ブレーキ」の外し方
- 第3章 感情に左右されない! 行動マインドのつくり方
- 第4章 「忙しくて動けない」がなくなる! 時間の使い方
- 第5章 夢や目標に向かって一歩踏み出せる! 行動思考の身につけ方

巻末付録 目標を着実に実現するための「振り返りノート」の書き方

漫画で読みやすい

