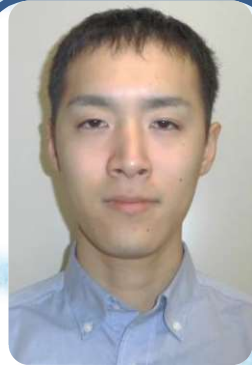


# 学生相談室便り

3月 担当:中田(水・金 9:00-12:00)



中田翔太郎

## 習慣化が もたらす恩恵

中田が担当する月の相談室便りでは主に習慣化をテーマにお便りを作成してきました。「課題を後回しにしない工夫(2021年8月)」、「新たな習慣を身に着けるヒント(2022年1月)」、「持続可能な生活習慣を支えるツール(2022年11月)」、そして直近では「やらざるをえない仕組みづくり(2023年12月)」などがありました。改めて、私自身が「習慣化」に強い関心を抱いているのだと気づかされます。

習慣化することによってどんな恩恵があるのか。それは無理なくコツコツと続けられることで目標に着実に近づき、充実感や満足感が得られるということが大きいように思います。また、区切りをつけて物事に取り組むようになり、やりすぎを防止する意識も働きやすいです。アニメやドラマなどは先の展開が気になり、続けて見たくなる欲求に駆られますが、そこでストップをかけることで、楽しみを後に取っておくことができます。ただ、人によっては一気見することに充実感を得るということもあるので、あくまで楽しみ方の一例だと思ってください。

1月の能登半島地震から2か月が経過しました。今でもふとしたきっかけで災害のことを考え、気持ちが不安定になる、あるいは相談室便り1・2月号で紹介した<過覚醒><再体験><回避・マヒ>といった体験が続くことはありませんか？心配事があれば、一人だけで抱えず、ぜひ学生相談室を利用してみてください。