



# カウンセラーだより



2026年1月（第55号）  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

2026年が始まりました。3学期が始まり、「ちゃんとやらなきゃ」と気持ちが張っている人もいれば、なんとなく気分が上がらない人もいるかもしれません。新しい年はこれまでの生活や自分自身を見つめ直すよい機会もあります。寒さの厳しい時期は気分が落ち込みやすくなったり、不安や悩みを感じやすくなることがあります。話したくなかった時や困った時、しんどい時はいつでもノックしてくださいね。

## 三日坊主

新年を迎えて、「今年こそは必ず続けてみせる！」と決意して始めた運動や勉強が、気付けば数日や数週間で終わってしまうことはありませんか。「結局、三日坊主になってしまった」とよく耳にしますが、これは自分の意志の弱さなどではなく、**人間の脳の性質によるもの**とされています。

### （1）報酬系と呼ばれる脳の仕組み

人間の脳は「すぐに得られる快」や「新しい刺激」を強く求める傾向があるため、始めたばかりの行動は成果が見えにくく達成感も小さいため、「やる価値が低い」「もう飽きた」と判断しやすくなる。

### （2）完璧主義の影響

「毎日30分やらなければ意味がない」「一度さぼったら失敗だ」と考えて、少しのつまづきでやる気が一気に下がってしまう。「白か黒か、〇か100か」で判断する思考によって、継続が難しくなる。

### （3）習慣化する前にやめてしまう

行動の習慣化には時間がかかり（数ヶ月必要）、その間は努力が必要となる。

脳は急激な変化を嫌うため、新しい行動に対して無意識にブレーキをかけてしまい、その結果「やる気が出ない」「面倒くさい」という感覚が生まれてしまう。



### ＜三日坊主を防ぐには＞

「絶対に続けなくては！」と高い目標を設定するのではなく、**やめにくい形を作ることが**ポイントです。

- ・簡単な行動を継続する：「毎朝、英単語を1つだけ覚える」「お風呂の前に5回だけ腹筋する」
- ・環境を整えて可視化する：「勉強道具を目につく場所に置く」「スマホのアプリに達成記録をつける」

三日坊主になってしまうのは、やる気や根性といった性格の問題ではなく、脳の働きが関係しています。「いつも続かないからダメなやつだ」と自分を責めるよりも、脳の仕組みに合わせた具体的なやり方を選択することが、継続への一番の近道なのかもしれません。



### 1・2・3月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

1	2	3											
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				