



# スクール 21

## カウンセラー 通信



### ◎ “やる気”の心理学 4

SC 通信20では、やる気を出すためには、あまり強く「頑張らねば！」と思わず、今この瞬間、目の前でやっていることにだけ全集中することが大切とお伝えしました。

しかしこの「頑張らねば！」という思いを弱めるのは、言うほど簡単なことではありません。ではどうすればよいのでしょうか？ 今日はそのお話です。

#### 4. 今この瞬間に全集中するための“コツ”とは？



それは…

**実況中継**をしながら  
動くことです。

人間には、2つのことを同時に  
頭の中で考えることができないと  
いう特徴があります。それ故、**実  
況中継**をすると、プレッシャーを  
感じるスキがなくなるのです。

「私は今、●●を  
やっている」と、  
つぶやきながら行動  
してみてください。

