

こんにちは。皆さん、いかがお過ごしですか？  
そろそろ待ちに待った夏休み！



でも、その前に、「試験やレポートがあつてしんどいなあ」、「不安だなあ」と思ったりしていませんか？モチベーションがどんどん下がる前に、**とりあえず、行動！**していきましょう。そのためのコツについて、などなど今回はお伝えしていきますね。

## 勉強に取り組むためのコツ

### ①取り組むための環境を整える

机の上は片付けておく、教材や資料などは目につく場所においておく、ゲームや漫画などは見えないところにおく、自分の部屋で取り組みにできれば、図書館に行く、友達を誘って一緒にするなど、まずは、**勉強をするための条件**を整えます。

### ②行動したときのメリットを考える

勉強した先にある得られる**メリットをはっきりと意識**しましょう。また、成し遂げたあとの「**ごほうび**」を自分で用意しておくのもポイントです。

### ③行動のハードルを低くする

最初は、「**少しがんばったら確実に達成できそうなもの**」から取り組んでみましょう。その達成感自体もごほうびのひとつかもしれません。また、結果ばかりでなく、取り組めたプロセスにも注目し、**前よりも、できた部分**を自分の中でしっかりと評価することも大切です。

## 生活リズムに気をつけて

長期休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなってしまいがち。

休み明けに、スムーズに大学生活に戻るためにも、休みが終わる1週間くらい前にはリズムを戻したいですね！

そのポイントとして・・・



☆朝の光を浴びる+3食きちんと摂ることで**体内時計をリセット**！！

☆質のよい睡眠をとるために「**昼間適度に動く**」「**就寝前はリラックスできる環境づくり**」！！  
をこころがけましょう



## もうすぐ夏休み☆

みなさん、夏の予定はたてていますか？

夏は開放的な気分になりやすく、花火大会にお祭りなどなど、わくわくするようなイベントごともたくさんありますよね？新たな出会いに期待・・・なんてことも？そこで、ここでは心理学的にみた「**初対面で好感を持たれるために大切なポイント**」をお伝えします♪

視線を合わせる→目は口ほどにものをいう

話し上手より聞き上手→理解は安心につながります

相手に体向ける→警戒心がないあらわれ

共通点を探す→まずは親近感をもってもらおう

相手と同じしぐさをこころがける→ミラーリング効果



その他、自分でもいろいろ研究してみてくださいね♪

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時~17時) 深草・大宮 → (075) 642-1111(内線 1254)
3. 直接来室 こころの相談室で受け

瀬田 → (075) 543-5111(内線 7684)

