

やる気が出ない時の対処法

やらなければいけないのに体が動かない
「やる気を出そう！」と思っても空回り
出来ない自分を責めて悪循環…



まずやる気が出ない原因を正しく理解しましょう

疲労の蓄積……脳のエネルギー不足

慢性のストレス……意欲や快感、集中力低下

燃え尽き症候群……長期間の過重な負荷による消耗

意味・目標の喪失……意味や目標が見えにくくなる

完璧主義と開始困難…完璧でなければやっても意味がない

うつ病・適応障害などの精神的不調……何も楽しめない

過度の疲労やうつ病などで起こりやすいのが「**動機付けの低下**」
ドーパミン系の機能低下と関係しています

やろうという気持ちはあるのに一歩が踏み出せない「**開始困難**」
不安・完璧主義・認知の歪み、ADHDとも関係があります

対処法

心身の疲労には、**睡眠と栄養**！

動けないのは怠けているからではなく、「もうこれ以上無理！」
という脳からのサイン。しっかり**睡眠**をとりましょう。忙しくて食
事がとれていないと脳も**エネルギー不足**になります。

やる気が出るのを待つのではなく、**動いてやる気を出す**！
行動すれば脳が活性化してやる気がでできます

とりあえず**動く**ための工夫



2分だけ、5分だけ、と決めて動いてみる

タスクを最小限にする テキスト開くだけ、タイトル書くだけ

環境を変える 作業が捗る場所や時間帯は？人と一緒か一人の方が
作業が進むのか？自分に合う環境を選びましょう

やることを人に宣言する モチベーションの維持に役立ちます

運動する 外に出て10分歩くだけでも神経伝達物質が活性化します
日光を浴びれば睡眠リズムも整って一石二鳥



セルフケアをしても改善しない、目標が見出せない
など一人で解消が難しいと感じたらご相談下さい

学生相談室の利用方法



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できることです。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

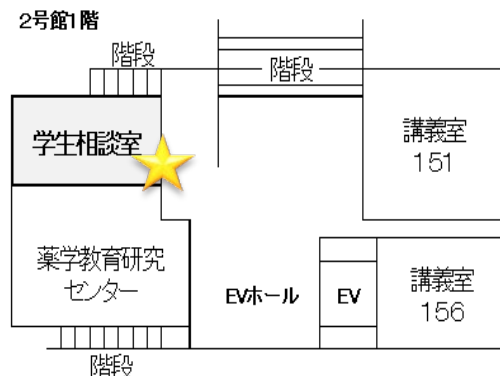
Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。
または、開室時間内にカウンセラーが空いていれば
その場で対応することもできます。

芝共立学生相談室 申込受付
☎03-5400-2640
(平日9:30～16:30)

Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても
かまいません。



10月の開室予定

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



11月の開室予定

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

※赤字=閉室日(土・日・祝日を含む) ※青字=開室時間変更 10/15 13:30-15:00
11/16 13:00-14:30

【開室時間と担当カウンセラー】

月：12:00～13:30(大江知之)
火：13:00～17:00(岩佐祐子)
木：12:30～14:00(松下麻衣子)
金：13:00～17:00(中村麻里子)

※三田・日吉・矢上の
学生相談室も利用できます。
詳しくはウェブサイトを
ご覧ください。



学生相談室グループアワーのお知らせ

YIL(Yagami Innovation Laboratory)と共催で、ワークショップを開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

「学生時代を充実させる！メンタルづくりのワークショップ」

10/22(木) 17:00～19:00 YIL@矢上キャンパス

詳しくは学生相談室ウェブサイトをご覧ください。

発行日：2026年10月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640