慶應義塾大学薬学部・薬学研究科（芝共立キャンパス）
学生相談室ニュース　No.84　（2026年10月～11月）

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

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てきます

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

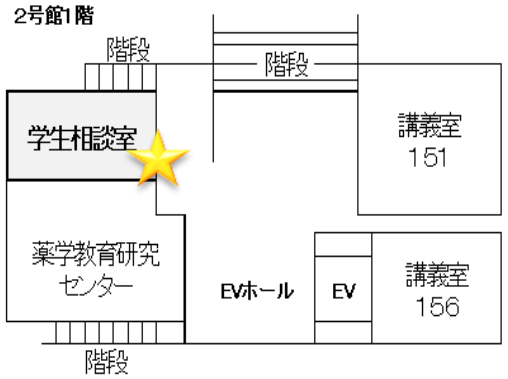


Q1.どのような場所ですか？
学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

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
11/24　9:30-12:00

【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