

明けましておめでとうございます！本年も総合相談室をよろしくお願い致します。

そろそろ試験等の追い込みの時期になってきたと思いますが、このような経験をされた方はいないですか。“いやー、前は相当準備不足だったなあ。思ったよりテストの点数が悪かった。今回は準備をきっちりやって臨もう！”と試験勉強の計画を立て意気込んだのも束の間。日に日に薄れていく勉強への意気込みと“まだ時間はあるし”と言い訳をする日々。しかも、予定を達成出来ていないことから生じる、自責の念という悪循環のループ…。

出来ることならこのような状態は避けたいものです。計画を立てたものの実行できなったり、継続できないで悩んでいる方は（私を含め）多いのではないかと思います。10月の相談室だよりでは、感情に流されずに活動性を高めるための工夫について書きました。そこで今月号ではこれに引き続いて、“計画した行動を実行し続けていく（以下、行動の維持）には？”を考えてみたいと思います。

そもそも人はどのようにして行動の維持ができるのでしょうか。ここでは、大きく二つのパターンを挙げたいと思います。

1つ目は、“周囲から賞賛されるから勉強する”、“お金が貰えるので働く”、あるいは“怒られるので部活に行き練習を続ける”のように外から与えられる報酬や罰に左右され、行動を維持するパターンです。行動の維持には、報酬や罰を与えてくれる周囲の人の存在が必要になるため、厳しい先輩がいなくなると練習をしなくなるというようにその存在の不在は行動の維持に赤信号を灯してしまうのが特徴的です。

2つ目は“琴が上手になりたいから毎日琴の練習をする”、“部屋をきれいにしておきたいので毎日掃除する”といったように自分の好奇心やルールに従い着々と行動を積み上げていくパターンがあります。行動は自分自身で律して行うため、他者の存在に左右されることが少なく、行動の維持性は高いと言えます。

二パターンを挙げてきましたが、多くの場合の行動の維持は上記の一方のパターンのみで成り立っていることは少なく、“お金を稼ぐためにアルバイトをしていたけど、仕事内容に興味を沸きアルバイトに行くのが楽しくなってきた”のように、2つのパターンが入り混じり、行動が持続されていくのではないかと思います。

さて、対面での人との接触が制限されているコロナ禍の状況下というのを考えてみたいと思います。対面接触の制限は、必然的に今まで対面から得ていた情報が少なくなる状況を生み出します。他者から発せられる叱咤激励や優しい言葉、趣味趣向の情報、友だちの近況、あるいは言葉には上手くできないような五感を刺激するもの等々、我々は、知らず知らずに

他者との触れ合いから、上記の二つのパターンを刺激するたくさんの情報を交換しているものです。身近な人がある漫画を読んでいたなら自分も読んでみたくなったり、周囲が勉強しているのを見ると自分も勉強しなくちゃと思ったり、他者から見聞きする情報は行動をスタートさせたり、続けさせることに大きな影響を与えます。

もちろん、ウェブ上でも情報の交換は可能ですが、対面ほどの五感を刺激する情報量を得るには難しい面があります。さらに、コロナ禍は、先行きが分かりにくいことも加わり、計画した行動を維持させることの難しさを感じることも多々あるかもしれません。

このことに対応するためにはどのようにしたらいいのでしょうか。現状では、常時対面で他者と交流することは難しいものです。そのため、様々な媒体を通じて友だち、知り合い、教員、家族等に勇気を出してまめにコンタクトを取ったりし交流するのも一案でしょう。その中で、気持ちや悩みを共有できたり、様々な情報を受け取ることによって大きな刺激をもらえることができるかもしれません。今日はつらいこともあったけど、明日も頑張ってみようという気持ちが持てたりするものです。

また、なぜ行動の維持が難しくなったのか振り返ることも大切になります。計画の立て方に無理があったり、一度計画の実行を失敗するとすべて失敗だと考え全く計画を実行しなくなるなど、上手くいかなかった原因を分析することで、自分の癖を見出したり、その癖とどのようにお付き合いするのか考える良い機会にもなります。例えば、もし自分一人では勉強を続け難いという自分の癖を把握できると、数人で勉強する勉強会を企画したり、友達や親に勉強しているか？と催促や確認の連絡をお願いをするなど、対策を講じることが出来ます。

このような検討を一人で行うのが中々難しいと感じることもあるかもしれません。その際には、お気軽に総合相談室を活用していただくと幸いです。

専任カウンセラー 中村有吾

