

# 保健センターだより 4号

発行日：2024.1



新年明けましておめでとうございます。  
2024年、皆さんにとって今年はどうな年になりそうですか。  
今年の干支は龍です。龍が天に昇る勢いのごとく、皆さんにとってよい年になりますように

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が再流行しています。引き続き感染症に注意しましょう。

## ★換気

POINT

これからますます寒くなってきます。  
暖房で部屋を閉め切っていませんか。  
時折換気をして新鮮な空気に入れ替えましょう。

## ★咳エチケット（必要時マスクの着用）

空気が乾燥して喉の違和感や咳が出やすくなります。  
うがいや部屋の加湿をして潤いを保ちましょう  
咳やくしゃみの際は鼻と口を押さえましょう。

## ★手洗い・手指消毒もお忘れなく



1年の計は元旦にあり！・・・とはいっても・・・

Q. 物事が長続きしないのはなぜでしょうか？

計画的にテスト勉強をする、早寝早起きをする、など目標を立てても結局三日坊主で終わってしまったという経験はありませんか？目標に向かって努力を継続するためには、次の2つのポイントを見極めることが大切です。

### ①動機づけ

外発的動機：人から与えられた動機  
内発的動機：自分で決めた動機

### ②評価

他者評価：人から与えられる評価  
自己評価：自分で与える評価

物事を続けるためには、「何のためにやるのか（目的）」をしっかりと考えること、外発的動機ではなく、内発的動機という意思を持つことが大切です。そして、モチベーションの維持のためには、周りの人から頑張りを認めてもらうこと（他者評価）と、自分で自分の頑張りを認めること（自己評価）が効果的だと言われています。

例えば、早寝早起きを3日続けられたら、普段は控えている〇〇をするなど、細かく目標を設定して小さなご褒美を準備しておくのもよいですね。

保健センター（受付時間 9:30~17:00）

☎ 078-925-9638

よろず相談  
心理相談

✉ [yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

✉ [kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

一人で悩まず、気軽に相談してください