

## がんばっている自分にご褒美を！ ～トークンエコノミー法～

勉強や生活上の目標として、「〇〇〇を頑張ろう！」と思いつつも、なかなか思うように頑張ることが出来ず、自分にイライラしたり、気持ちが落ち込んでしまったりすることはありませんか？

今回は、行動療法というものの中の一つで、モチベーションをUPさせて継続的な目標達成に役立つ“トークンエコノミー法”というものをご紹介します。何か頑張りたいものがある時、参考にしてみたいかがでしょうか。

### ポイント

▽目標とする行動やごほうびを明確に決める  
漠然と自分にごほうびを与えるのではなく、  
何をどれだけがんばったら、どんなごほうびを与えるのかを、  
あらかじめはっきりと決めておきます。



▽目標とする行動ができるたびにポイントを与え、一定量たまったらごほうびをあげる  
1回がんばるごとに1ポイントずつ与えて、それが一定量（例えば10ポイントなど）  
たまったときに初めてごほうびをあげるようにします。こうすることで、ごほうびにたどり着くために、目標とする行動を繰り返し行えるようになります。

(引用文献 ココロが軽くなるエクササイズ 越川房子 監修)

## 学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室内での人間関係、進路、自分自身について・・・など。ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

### 開室日・時間

- ◆非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
  - ◆非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）  
毎週水曜日（12時～17時）
- ※第1火曜日を含む週の水曜日はお休みです

### 利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。  
また、相談室の予約専用アドレスでの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）

 **03-5498-5224**

予約専用アドレス（学生相談室）

※学内掲示板をご覧ください。



※原則、相談室の開室時間内に返信致します。お急ぎの場合、返信が届かない場合は、左記の電話番号へご連絡ください。



開室日以外も保健管理センターでお話を伺います。  
誰かに話を聞いてもらいたい時、誰に相談したら  
よいか分からない時は、まずは保健管理センターへ  
お立ち寄りください。