

1

集中力がなく勉強が はかららない！



レポートを書かなければいけないのに別のこと考えて集中できない、「こんなことして何の意味があるんだろう」と意味追求が始まりやる気がなくなる…そんな時は『ラベリング術』で乗り切りましょう！頭に浮かぶ数々の雑念は単語に置き換えて、心の中で唱えてみます。何回か唱えて確認できたら、「集中、集中」等キーフレーズを唱えて作業に戻ります。ネガティブなことを考え続ける（反芻）のを止めるために効果的な方法です。ぜひ試してみてくださいね！

