

生徒指導通心



2024.9.19 第11号
生徒指導主任 川崎洸嗣

中間テストが発表となり、残すは5日でテストを迎えることとなりました。テスト勉強は進んでいるでしょうか!? 一学期末からのテスト範囲で忘れている部分もあるかもしれませんので、迷わず、できるところから学習を進めてください。以下では、そのやる気となるスイッチが果たしてどこにあるのか考えたいと思います。

【「やる気スイッチ!」～最初の一步が最大の力～】

二学期も三週間が過ぎ、勉強したいけど、なかなかやる気が出ないという人は多いのではないのでしょうか? 習慣として取り入れることができない人でも、まずは机に向かうことが重要です。運動したいけど・・・という人は、運動ができる格好になり、とりあえずは外に出ることです。これらは、

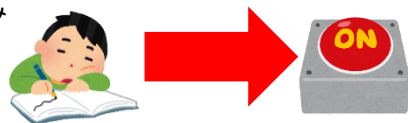
脳科学より

脳には、一度その行動を始めると、のめり込んでしまうという性質があります。脳にある側坐核という部分がやる気の「スイッチ」なのですが、一度作業をやり始めると、この「やる気スイッチ」が入り、やめられなくなってしまいます。テスト勉強中に始めた掃除がモリモリ進んでしまうのはそのせいなのです。就寝前、何の気なしにマンガの1巻を読んだら、つい全巻読んでしまった・・・といったことも、このような脳の性質から起こる現象なのです。このようなことから、やる気スイッチを入れる方法は、「四の五の言わずにやり始める!」に尽きるというわけです。ただ、「やり始める」ためには一つだけポイントがあります。それは、やりたくないことをやるための障害を、できるだけ減らしておくことです。

小説家の村上春樹さんからお聞きした話なのですが、村上さんは毎日必ず4～5時間机に向かう時間を決めているそうです。書くことが決まっても、決まっていなくても、とにかく机に向かう。そうすることで、スイッチが入るのだと言います。村上さんのこの習慣はアメリカの作家レイモンド・チャンドラーからきているようで、チャンドラーは自分が文章を書くのに適したデスクを一つ定めることをすすめています。原稿用紙と万年筆と資料を備えて、いつでも仕事ができる状態にしておくのです。

「科学的に元気になる方法集めました」堀田秀吾著／文響社

上記を踏まえると、まず机に向かい、ノートを開きペンを持つと、「さあ、いいかげん勉強に取りかかろう」という気持ちになります。これも「作業興奮」を促す一つの「作戦」ですね。つまり、人は「最初の1歩に最大の力が必要」なのです。だから、最初の1歩を前に出すための「作戦」が必要なのです。放っておいても出来るという人はなかなかいません。村上春樹氏やレイモンド・チャンドラー氏さえ、そのための時間の確保と、とにかく机に向かう「作戦」を決行しているのです。技術を覚えるための練習も、知識を得るための勉強も、意識しない限り、行動はおこせません。最初の一步を踏み出すための効果的な「作戦」を考えるとところから始めてみることで



渋沢栄一（1840年-1931年）武士、官僚、実業家、日本資本主義の父
開国から昭和初期までの激動の時代において、日本経済の基礎を築き、日本初の銀行を設立しただけでなく、様々な種類の会社設立にも携わった人物です。本通信でも早くも二度目の登場で、今年度は新紙幣にもなっている人物です。

“夢なき者は理想なし。理想なき者は信念なし。信念なき者は計画なし。計画なき者は実行なし。実行なき者は成果なし。成果なき者は幸福なし。ゆえに幸福を求むる者は夢なかるべからず。”

「幸せ」な人生は、「夢」をもつところか始まる。だから「夢」をもつことが大切だと渋沢栄一さんは述べています。



【夢を持つ大切さ～どうすれば夢に近づくことができるのか!!～】

夢を持つことは目標に近づく第一歩です。やりたいことがない中で頑張ることは不可能かと思います。スイッチを入れるのも入れないのも自分次第。夢を持ち、その後の計画を細かく決めていくことができるのです。

【夢への具体的内容】

夢はどうするものでしょうか!?

自分がやりたいことを自分で見つけ、自らどんどんやっていて欲しいと思います。それは「自分がやりたいこと」、それが「夢」となると考えているからです。そして、自分がどんなことが出来るようになっていきたいかという、1年後の「自分像」を描くことで「理想」をもち、「信念」を抱いていくことが大切です。またその実現に向けて努力を続けていくことの大切さについては、努力を続けるための秘訣として「いつ、どこで、何を、どれくらい」など、より具体的な目標を立てる必要性があります。さらに自分自身が、「自分像」について、しっかり考え、そのための具体目標の達成状況について、何ができて、何ができていないのか、さらに努力しなければならないことは何かを振り返りながら、今後の生活設計をしっかりと立てて欲しいと願っているところで



【生徒指導からの連絡】 中間テストが終わると、三年生は実力テストがあり、宿泊研修へ準備を進めることになります。また二年生は職場体験へ向けて、事業所への事前訪問から学習の具体的な取り組みが進みます。一年生は校外学習や出前授業の取り組みもあり、行事がたくさん待っていますので、それぞれの学年で過ごす貴重な時間を大切にしてほしいと思います。

【今後の予定】

9月24(火)、25(水) 中間テスト ※中間テストまで諦めることなく最後まで学習を進めてほしいと思います!!

26(木) 5,6限生徒会演説放送・投票・開票 27(金) 生徒会選挙結果発表 ※新しい生徒会を決める大切な選挙です。

※まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策には十分に気を付け、不審・変質者等の注意も忘れずに。

※整理整頓や気持ちの整理もお願いします。気になることがあれば、近くの大人や先生に話してみましょう。

※過去の生徒指導通信については、東和中学校のHP(ホームページ)より見るができます。

右上のQRコードよりアクセスください。

