



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

あなたの「やる気スイッチ」は・・・

～「やる気が出ない」「集中力がない」そんな悩みは、脳科学の力で解消できる！？～

例えば宿題やテスト勉強、家の手伝いなど、やらなければいけないことがあるのに、どうも億劫で、気乗りしないということがあります。テスト勉強をしなくてはならないのに、気が付くと部屋の掃除や本棚の整理を始めていて・・・。そんな経験をした生徒も多いのではないのでしょうか。実はこの現象には理由があります。よく「やる気スイッチ」と言いますが本当に存在します。ただし、どこかのツボを押せば入るといったものではありません。このやる気スイッチを入れるベストな方法は、「とにかくやり始める」ことです。そんな当たり前のことを言うな！それができたら苦労しない！と怒られてしまうかもしれませんが、脳と身体の関係を見てみると、人間は「やり始めれば集中する」ようになっているというより、やり始めなければ、集中ができないようになっているのです。



つまり、勉強をしなくてはならないなら、まずは机に向かって教科書なり問題集なりを開き、問題を解きはじめるなど、実際に「やり始める」ことで、だんだんとノッてくるのです。人間はこれまで、「何かをするとき、まずは頭で考えてから、脳で命令を出して行動を起こしている」と考えてきましたが、心理学や脳科学の世界では、人は「行動してから考える」というのが常識になりつつあります。つまり、考えること、心で念じることより、実際の動作のほうが脳に与える力は強いということです。

さらに、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。脳にある淡意球(たんそうきゅう)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ったり、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りといったこともこのような脳の性質から起こる現象です。

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。「やり始める」ためのポイントとして、普段から机のまわりを整理・整頓したり、勉強するときはスマホやゲーム機を目の届かないところに置いたりすることで、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が重要です。小説家の村上春樹さんのお話です。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たそうです。書くことが決まっていなくても、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。生徒のみなさんも、勉強を開始する時刻を決めてみるてはいかがでしょうか。



『誰でもできるのにほとんどの人がやっていない 科学の力で元気になる38のコツ』(堀田秀吾著/アスコム)参照

トイレ洋式化・改修工事が完了しました

～テラスに設置した仮設トイレは、本日より使用できません～

半年間にわたるトイレ洋式化・改修工事は、15日(水)の最終検査で終了となり、本日より全てのトイレが使用可能となりました。工事関係者の皆様、ありがとうございました。生徒のみなさん、不便な状態がようやく解消になりました。洋式化に伴い、便座の数が少なくなったところもありますが、以前より快適な環境になりました。大切に使っていきましょう！



なお、テラスに設置した仮設トイレは本日から使用できません。近々撤去となります