

BON VOYAGE !

ボン・ボヤージュ！

武生六中 進路だより
令和4年10月26日(水)
第 19 号

■「やる気」の出し方

学力診断テストに向けて、いよいよ追い込みの時期に入っています。頭ではわかっている、なかなか「やる気」が出ない…という人もいるのではないのでしょうか？そこで、「やる気を出す方法」を3年生に聞いてみたので紹介します。参考にしてみてください。

★環境を変える系

- ・図書館や塾の自習室に行く
- ・音楽を聞きながら勉強する
- ・部屋や机を整頓する など

→勉強しやすい環境を整えるところから始めるというのはいい方法だと思います。ただし、音楽については、歌詞がある曲は音楽の方に意識が向いてしまうので、歌詞のない曲の方がいいと聞いたことがあります。

★応援・イメージ系

- ・勉強系の動画を見る
- ・推しの応援メッセージを聞く
- ・高校に通っている自分の姿をイメージする など

→ポジティブな情報を入れたり頭の中でイメージしたりすることによって気持ちを高めるという方法です。なかなか面白いですね。

★気晴らし・リラックス系

- ・食べる
- ・運動する
- ・昼寝する
- ・外の空気を吸う
- ・1時間勉強→1つ好きなことをする など

→リラックスしたり気晴らしをうまく取り入れたりとすると、集中力が長続きます。「これだけ勉強したら〇〇する！」のように、勉強したら自分にごほうびをあげると頑張れる人も多いと思います。

★追い込む系

- ・勉強道具を目につく場所に置く
- ・これまでの成績を見返す
- ・「他の人もやっている！」と考える
- ・スマホやゲームなどを遠ざける など

→追い込まれると人間はパワーを発揮します。マンガやゲーム、趣味の道具などはまとめて箱に入れるなどして、気が散らないような工夫をするといいでしょう。特にスマホなど通信機器を触ってしまう人は、「使わないように気をつけよう！」という心がけだけでは絶対にうまくいきません。「通信機器は部屋に持ち込まない」「家族に預かってもらう」といった強い強制力のある方法が必要です。そこまでの覚悟を持ってほしいと思います。



(裏面に続く→)

学力診断テストまであと14日(ちょうど2週間！)

★とりあえずやる系

- ・とにかく机の前に座る、ペンを持つ ・好きな教科からやる
- ・とりあえず「整理と対策」を眺めるところから始める ・5分でいいからやってみる

→やる気が出るのを待つのではなく、とにかくやってみる！始める！というのは脳科学的にも有効だと言われています。これは、脳の「作業興奮」によって、動き始めるとやる気が出るという仕組みがあるからです。また、「まずは5分だけ」など、心理的負担を下げることも大切です。

■「やる気」は必要ない

茂木健一郎という脳科学者が、「やる気は必要ない」という文章をブログにアップしています。個人的にすごく「なるほど！」と思った内容なので、ときどき読み返したり、受験生に紹介したりしています。ぜひ目を通してみてください。

やる気は必要ない

時々受けるご質問に、「やる気がでない」「どうしたらやる気がでますか」というものがある。それに対する私の答えは、ちょっと意外なものである。それは、「やる気は必要ありません！」「やる気がでないのを、言い訳にしないでください！」というものだ。

もちろん、「夢」はあった方がいい。「目標」もあるにこしたことがない。しかし、日々の仕事、営みにおいては、「やる気」は必要ない。むしろ、淡々と、フラットに、アップもダウンもなく、続けていく方が良い。

例えば、10年かけて実現する「夢」があるとすると。夢を抱いたその出発点は、感動があったり、意外な出会いがあったりするのかもしれないけれども、そのあとの10年間は、基本的に日常の連続であるはずである。

毎朝起きて、今日もまた淡々と作業をする。その過程で、「やる気」という、特別なものは必要ない。むしろ、常に、「今、ここ」に没入して目の前のことをこなしていくのであって、それ以上でも、それ以下でもない。

逆に言えば「やる気」がでないという人は、それをやらないことの言い訳にしているにすぎない。「やる気」というのは、それがあから行動できるのではなくて、行動しないことの言い訳として、「やる気」を持ち出しているだけの話なのである。

何かに取り組んだり、行動したりするのに「やる気」は必要ない。そう気づけば、ずいぶん気が楽になるだろう。また、「やる気」がないことを言い訳にして何もしないでいる自分にサヨナラできるだろう。「やる気」は必要ない。さあ、今日も、「やる気」など関係なく、目の前のことに取り組みましょう。