



穂 立

第 11 号

令和 4 年 11 月 1 日発行

<http://toyoura.shibata.ed.jp>

勉強の「やる気」の出し方が分かりました

校長 伊藤 真哉

「勉強をしなければならいと分かってはいるけれど、なかなかやる気が出ない。やる気が出ないから、家庭学習になかなか取り組めない」という皆さんの声をよく耳にします。

皆さんの悩みに応えられるように、最近、「やる気」のメカニズムについて書かれた文献を手にとることが多くなりました。

その中で、脳科学研究者である池谷祐二先生が指摘されていることが、「なるほど、そうだったのか」と、とても興味深かったので、皆さんにも紹介します。

結論から言うと、自分の意志で「やる気」を出すことはできないのだそうです。でも、がっかりしないでください。自分の意志で「やる気」は出せなくても、脳からドーパミンという物質がたくさん出すことができたら、それがスイッチとなって「やる気」が出るのだそうです。ということは、「やる気」を出すためには、脳からドーパミンをたくさん出せばいいということになります。

では、どうしたら、ドーパミンをたくさん出すことができるのでしょうか。その答えは、「小さな一歩でも、まず行動を起こすこと」だそうです。

実は私達は、経験的にそのことに気付いています。勉強に限らず、部屋の掃除や、あまり気がのらない活動など、最初はめんどくさくても、やりはじめると気分がノッてきて以外と行動がはかどったという体験は皆さんにもあると思います。これが「やる気」は後からついてくるといふ「やる気」の正体です。人は、「やる気が出たからやる」のではなく、「やるからやる気が出る」。まず先に行動があって、その後に感情が芽生える生き物なのだそうです。



このメカニズムを勉強に応用すると、「やる気」が出なくても、無理矢理でも何かの行動を起こすことがポイントになります。具体的には、脳科学に詳しい掘田秀吾先生が提唱する「10秒アクション」が参考になります。最初の一步のハードルを極限まで下げ、「ノートや教科書を開く」「ワークの問題をまず1問だけ解いてみる」などの「小さな一歩」を踏み出すことが鍵だそうです。この「小さな一歩」だけでも「やる気」の源のドーパミンが出始めます。

家庭学習の「やる気」が出なくて悩んでいる人は、この話を参考にさまざまな試行錯誤をしながら、自分なりの「やる気」の出し方、「やる気」スイッチの入れ方を見つけてほしいと思います。

1 年生「新発田班別自主研修」10 月 12 日（水）

1 年生が、「しばたの心継承プロジェクト事業」の一貫として、「新発田巡検」を実施しました。新発田城の見学、五階菱での光のプロジェクション鑑賞、新発田の偉人・大倉喜八郎にゆかりのある観光資源と町並みの巡検、新発田市役所の見学などを行いました。生徒は、事前学習を通して設定した「新発田市の人口減少対策」「新発田を人が集まるにぎやかな街にするための方策」の2つの課題について、体験を通して学びを深めていました。また、ふるさと新発田の魅力やよさを再発見することができたことと思います。



私は、新発田巡検に行く前、あいさつがきちんとできるか心配でした。でも、バスの運転手さんやガイドさんたちにお世話になるので、あいさつを意識してがんばりました。新発田城は行ったことがありましたが、今回ガイドさんの説明を聞いてたくさんを知ることができました。今回は、壁の外からしか見られませんでした。来年公開される蔵春閣が楽しみです。新発田巡検に行っても、新発田についてもっとよく知りたいと思いました。

1 年 1 組 大倉 美羽（みう）

私は、新発田巡検の学習でいろいろなことを学びました。新発田の歴史や文化、現状、課題、工夫などたくさん教えていただきました。よりよい地域にするために、私が大切だと思ったのは、居心地、雰囲気の良い街にすることです。新発田市民にも観光客にも愛される、魅力ある街になるといいなと思います。そのために、私もあいさつをしっかりとしたり、公共施設のマナーを守って使ったりして、少しでも新発田をよりよくしていきたいです。

1 年 2 組 鈴木 杏奈（あんな）

2 年生「職場体験」10 月 12 日（水）、13 日（木）

10月12日（水）、13日（木）の2日間、2年生が職場体験学習を行いました。生徒たちは、それぞれの職場の方々に親切に教えていただきながら、学校では体験できない多くのことを学ぶことができました。「働く」というイメージが広がり、楽しさや大変さを感じた2日間でした。そのような貴重な時間をくださった地域の事業所の皆様、本当にありがとうございました。



私は、職場体験で市島酒造に行きました。そこでは、日本酒の造り方を学びました。日本酒は5つくらいの機械を使って造られることを教えてもらいました。また、日本酒の中には微生物がいるということを教えてもらい、びっくりしました。私は、まだ未成年でお酒が飲めないから早く大人になって飲んでみたいと思いました。また、初めてやる仕事ばかりで、積み上げてある段ボール箱を崩してしまった時、従業員の皆様が許してくださった優しさには感謝しかありません。働くことの大変さと温かさを学んだ職場体験でした。

2年1組 牛腸 駕稜（がいず）

私は、榎内建設に行きました。榎内建設では、木材を運んだり、電動丸鋸で切ったり、インパクトドライバーでビスを打ち込んだりしました。いろいろな道具があり、いろいろな作業に対応した道具があることを知りました。職場体験で気づいたことは、二日間体験させていただいた仕事に簡単な仕事はなく、どの仕事も大変だったということです。この職場体験学習で学んだことを今後の生活に生かしていきたいと思います

2年2組 田中 陸（りく）

3年生 福祉学習（点字体験）10月13日（木）

3年生が、総合的な学習の時間の福祉学習として、点字体験を行いました。講師としてまどかグループの皆様と新発田市社会福祉協議会の方にお越しいただきました。点字についてのお話をお聞きした後、点字器を用いながら実際に点字を打ったり点字を読んだりする体験学習を行いました。3年生は、この後も福祉体験学習を重ねていきます。私たちの周りには様々な困難を抱えている方々がいることへの理解を深め、みんなで支え合い、他人を思いやる心を育てていきたいと思います。



今後の予定

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 11月 1日（火）全校朝会 | 11月14日（月）生徒朝会 |
| 1年生パラスポーツ講座 | 15日（火）3年生復習テスト |
| テスト強調週間・プランニングタイム | 16日（水）専門委員会 |
| ～11月9日（水）まで | 17日（水）3年生福祉講座③ |
| 4日（金）市内中学校の一斉研修会のため
給食後に下校 | 18日（金）1・3年生歯肉炎予防教室
県中教研数学公開授業 |
| 7日（月）3年生進学説明会 | 2年1組以外は昼食後下校 |
| 8日（火）フッ化洗口
保護者進学説明会 18:30～ | 22日（火）フッ化洗口 |
| 9日（水）定期テスト③1日目 | 24日（木）3年生福祉講座④ |
| 10日（木）定期テスト③2日目
命の授業講演会 | 25日（金）オープンスクール
いじめ見逃しゼロスクール集会 |
| 11日（金）環境委員会クリーンアップ作戦
～15日（水）まで | 28日（月）3年生福祉講座⑤ |
| 13日（日）1年生PTA行事
（親子ドッジボール） | 29日（火）フッ化洗口 |
| | 12月 1日（木）冬期通学バス運行スタート |
| | 5日（月）フッ化洗口 |
| | 11日（日）県アンサンブルコンテスト |

