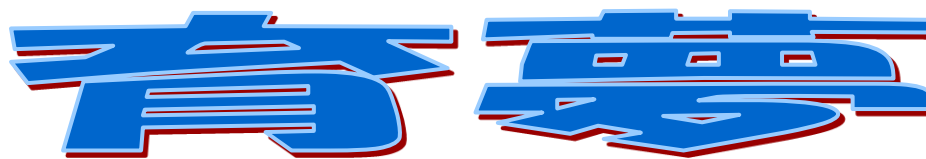


は ぐ く む



深く考える子 思いやりのある子 強くたくましい子 令和 7 年 8 月 22 日（金）

「やる気」の出し方を伝授

校長 濱 哲 哉

自律心を養った夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み前にブックフェスティバル（詳しくはブログを参照）を開催し、家庭での読書活動を充実させようと試みたのですが、子ども達の読書活動はいかがだったでしょうか。私も、ブックフェスティバルで子どもに選んでもらい、その本を夏休みに読みました。「英語好きな子に育つお話365日」という本です。英語にちなんだ様々な話が365日分紹介されていました。自分では、なかなか手に取らないジャンルの本です。人に選んでもらうことで、新しい発見や知識が広がりました。得した気分です。

さて、2学期の始業式では、これまた、この夏に読んだ本から「やる気の出し方」について話をしました。今回取り上げた本のタイトルは、「やる気に頼らず『すぐやる人』になる37のコツ/大平信孝著/かんき出版」です。タイトルからして、読み終えたら「すぐやる人」になれそうでワクワクします。長期休業の後は、なんだか「やる気」の出ないことがあります。この本では、「とにかく10秒動いてみることで「やる気」がでる」とありました。その根拠は、脳の側座核、ドーパミンの分泌など難しいですが、「何はともあれ10秒動いてみる」、10秒アクションを紹介しました。家庭学習に取りかかれないうときは、「10秒アクション」とお声がけください。

「やる気」にたよらず、「やる気」を出すには？

そもそも「やる気」を出すには
→やる気を出すには、脳にある「側座核」を刺激する必要がある。「側座核」を刺激すると、行動力の源となるドーパミンというホルモンが分泌される。
「側座核」を刺激する方法は、行動に着手することである。

10秒アクション

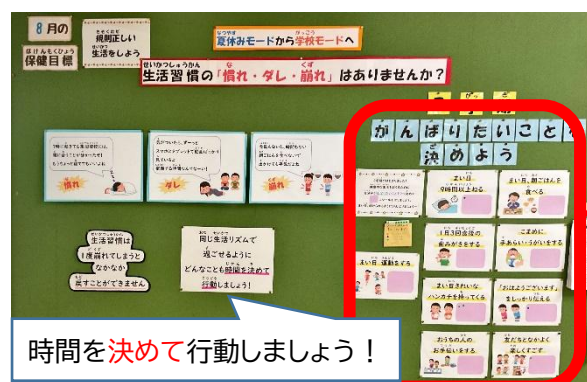
10秒アクションとは

→10秒間動いてみること

例えば、

- ① マラソンしたくないなあ～
→靴をはく。外に出る。走ってみる。
- ② 勉強したくないなあ～
→教科書を出す。ノートを広げる。ノートに日付を書く。
- ③ 学校へ行きたくないなあ～
→着替える。靴をはく。家を出る。

夏休みモードから学校モードへ



保健室前の掲示板上では、生活習慣の「慣れ・ダレ・崩れ」の確認をうながしています。生活リズムを整える取り組みは、夏休みから育てている自律心を向上させるチャンスです。①毎日9時間以上寝る ②毎日朝食 ③1日3回食後の歯磨き ④手洗い・うがい ⑤毎日ハンカチ ⑥あいさつ ⑦お手伝い ⑧友だちと仲良く ⑨毎日運動から2つ決めて取り組むよう子どもに伝えていきますので、ご家庭でも取り組むことを聞いて励ましの声かけをお願いいたします。

西興部小ブログ



西興部小ブログ

学校行事の様子など西小の教育活動を写真付きで公開しています。どうぞご覧下さい。

ブログへのアクセスは左のQRコードから。
次のURLからもご覧いただけます。
<https://nishiokoppesho.blogspot.com/>



