パリ五輪号外

令 和 ６ 年 度
杉並区立松渓中学校
SHOU KEI
松渓だより
９月号
http://www.suginami-school.ed.jp/shoukeichu/

教育目標
○自 学・自 立
○思いやり・感謝
○鍛 錬

やる気のスイッチ

校長　　小松　進一

―やる気はどうしたら出るのか―

８月 28 日に２学期がスタートしました。始業式では、『のうだま１　やる気の秘密』（上大岡トメ＆池谷裕二　著　幻冬舎文庫）という本から、「やる気を出すコツ」について話をしました。この本は、その秘密が明かされた本です。

著者の一人上大岡トメ氏は、東京理科大学工学部建築学科を卒業され、一級建築士の資格を所有するイラストレーター＆エッセイストです。もう一人の著者である池谷裕二氏は、東京大学薬学部、東京大学大学院薬学系研究科を卒業された薬剤師、薬学者、そして脳研究者です。つまりこの本は、専門家によって書かれたものと言えるのです。

なぜ、「やる気を出すコツ」を？となるのですが、長い夏休みが終わり、始業式の日から授業も始まります。私の経験からも、そうすぐにはやる気のスイッチが入りません。もし宿題が全て終わっていなかったとなれば、憂鬱な気持ちになってしまうでしょう（松溪中生は大丈夫だと思いますが…）。そこで、この本を参考にさせていただき、話をすることにしました。

この本にある「のうだま」とは何か。脳研究者である池谷先生によると、「脳球」のことであり、私たちの脳内にある「淡蒼球（たんそうきゅう）」という場所が人のやる気と関係しているそうです。淡蒼球は脳の奥の方にあるため、直接刺激することができません。そこで、この本には淡蒼球を刺激するための４つの戦略（からくり編）、出てきたやる気を生かすための１６の秘訣（やってみよう編）が順次説明されています。そしてこの本は、上大岡氏の親しみのあるイラストと少ない文字数のため、ありふれたハウツー本と思われてしまいますが、最新の脳科学の研究成果（発刊当時 2016 年）を踏まえた学術書ということがわかります。

さて、本題に入りますが、「三日坊主」というのは当たり前のことで、続けられないのは、脳が飽きっぽくできているからなのだそうです。生徒の皆さんさんだけでなく私たち大人もやる気が出なかったり、集中できなかったりするのは、脳がもともとそのようにできているからということなのです。一安心しました。では、やる気を引き出すためにはどうすればよいのでしょうか。それは、<u>脳が喜ぶことをして、脳をご機嫌にする</u>ということだそうです。その方法は４つ、脳をその気にさせるスイッチを教えます。①<u>体を動かす</u>。簡単な体操をする、部屋の中を歩くなど体を動かしてみる。②<u>いつもと違うことをする</u>。いつもと同じことでは脳が飽きてしまうので、違うことをして脳に刺激を与えます。（勉強に飽きたら、勉強する場所を変えたり、やり方を変えたり…）③<u>ご褒美を与える</u>。うまくいったときにご褒美をあたえる。（問題集をここまでやったらおやつを食べる…）④<u>なりきる</u>。目標を達成した自分をイメージして、そんな自分になりきることで脳がその気になるのだそうです。

さあ、脳をご機嫌にしてあげてみてください。