



やる気を出すためには？ ～ 朝会でのお話 ～

26日(月)の全校朝会で「やる気を出すためにはどうすればよいか」というお話をしました。

朝会講話 「やる気を出すには？ ～中間テストに向けて～」 ※抜粋

おはようございます。
さて、いよいよ今週は中間テストですね。皆さん、準備は万全ですか？ 「今さらやっても・・・」とか「あと2日しかないし・・・」と諦めてませんか？
発想を変えましょう。「あと2日しか」ではなく「あと2日も」あるんです。「今さらやっても」ではありません。「最後までシタバタ」しましょう。時間は、みんな平等に与えられています。条件は同じです。要は自分がどう考え、どう決意し、どう取り組むかです。自分の立てた目標に少しでも近づくこと、前回より少しでも得点できること、人との比較ではなく、自分自身の伸びを実感することを大切にしてください。

とは言っても「やる気がでないんだよな～」とと思っている人いるでしょ。その気持ちよ～くわかります。じゃあ、どうすればやる気は出るのか、ちょっと調べてみました。
やる気を出す方法は、「やる気がなくてもやるべきことをやる！」ことなんだそうです。これは、東京大学薬学部教授の池谷裕二先生が明確に言っていることです。池谷先生は知る人ぞ知る脳科学の第一人者です。先生はこう言っています。

- ・人間の感情は、その人の姿勢や行動と一体になっています。
- ・例えば、試合に勝ったときのうれしさは、ガッツポーズや大声になって表れます。
- ・ではやる気という感情は？ それはそのやるべきことに取り組んだときに起こってきます。これを「作業興奮」といいます。
- ・作業興奮は習慣化されると持続し、それをやらないと気が済まなくなっていくます。つまり「癖になる」ということです。
- ・結論。やる気はやることによって生まれてくる。やる気はやらなきゃ生まれないということです。

時々「～したらお小遣いあげるよ」とか「～を買ってあげるよ」といわれてやる気が出ることもあります。でもそれは、外発的動機付けといって、人から与えられたやる気なので長続きしませんし、目的を達成したらすぐに元に戻ってしまいます。
自分自身の中から湧き出るやる気、これを出せるようにまずは行動しましょう。

万が一に備えて ～ 防犯教室(不審者対応訓練) ～

28日(水)、白河警察署員の方々にご指導をいただき、防犯教室(不審者対応訓練)を行いました。訓練は、校内に入ってきた不審者を職員がくい止めるとともに、生徒は教室でバリケード等を作って不審者の侵入を阻止するというシチュエーションで行いました。
その後、署員の方から不審者からの被害を未然に防ぐための心構えや、万が一遭遇してしまったときの対応について具体的に教えていただきました。



(左:刺股の実演 右:簡単な護身術を教えてくださいました。)

< 次週の予定 >

3	月	朝会 結城祭準備期間(部活動中止日) 中間テスト予備日
4	火	中間テスト予備日
5	水	
6	木	
7	金	校内駅伝大会(3・4校時) 第2回英語検定 衣替え移行期間終了



◇◇ 今週の言葉 ◇◇

見た目のカッコ良さばかりを
気にしていると、
中身がどんどんカッコ悪くなる。



～ 今は「中身」を磨く時 ～