



落五便り

11月号



新宿区立落合第五小学校

「やる気」を出すには

主幹教諭 鈴木 智子

誰でも「やる気が出ないな」と感じたことがあるのではないのでしょうか。以前、その「やる気」について興味深い記事を読んだのでご紹介します。

記事の中でお話をされていた大学の先生によると、「やる気を出す方法」はないそうです。なぜなら、そもそも「やる気」自体が存在しないというのです。人間は、行動を起こすから「やる気」が出てくる生き物。仕事や勉強、家事などのやらないといけないことは、最初は面倒でも、やりはじめると気分が乗ってきて、作業がはかどるといふことがある。そうした行動の結果を「やる気」が出たから、と考えているだけだそうです。だから、面倒な時ほどあれこれ考えずに始めてしまえばいいそうです。「やる気を出すにはどうすれば…」と考えているだけで行動しないことは、時間の無駄である、とお話されていました。人間の感情や気分の起点になるのは、脳ではなく身体なので、いわゆる「やる気スイッチ」を脳に入れるのも身体。まずは身体を動かさない限り、スイッチは入らない。そして「やる気」なく動ける状態を作るには、行動の習慣化が有効だそうです。

学校で考えてみれば、授業のはじめの数分を使って、毎時間漢字の小テストをしたり、計算問題に取り組んだりすることがあります。基礎・基本の力の定着の意味合いもありますが、「漢字を書く」「計算する」という身体を動かすことを繰り返し、習慣化させることによって、「やる気スイッチ」を入れることにつながっているのかもしれない。

最近話題の「モーニングルーティーン」も、似ているなど感じています。毎朝起きてからの流れをあれこれ考えずに習慣化することで、スムーズに一日のスタートを切ることができます。ちなみに、私は毎朝、洗濯乾燥機から洗濯物を取り出し、畳みながら、ポーっとした頭を起こすようにしています。

それぞれに合わせた「やる気スイッチ」を入れるための行動を、見付けてみてはいかがでしょうか。



日	曜	11月の行事予定 SC教育相談日(2,6,9,13,17,20,27,30) ★朝モジュール(3～6年)・朝学習(1・2年)	朝遊び
1	日		
2	月	全校朝会	
3	火	文化の日	
4	水	★	
5	木	朝読書	○
6	金	ゲーム集会、安全指導、委員会活動(5, 6年)	
7	土	土曜授業4時間 下校11時55分頃	
8	日		
9	月	全校朝会、読書旬間始(~20日)	
10	火	朝読書、避難訓練	○
11	水	6時程5時間授業	
12	木	朝読書	○
13	金	朝読書、クラブ活動(4～6年)	
14	土		
15	日		
16	月	朝読書、学校運営協議会18:30～	
17	火	朝読書	○
18	水	1～5年 4時間授業 下校13時5分頃 6年 5時間授業 下校14時30分頃 朝読書、心臓検診(1年)	
19	木	6時程4時間授業 就学時健診	○
20	金	朝読書、伝統文化理解教育(5年)、読書旬間終 4～6年6時間授業	
21	土	土曜授業4時間 下校11時55分頃	
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	★、文化庁体験授業(6年)	○
25	水	★、音楽鑑賞教室(6年)、幼小連携授業(1年)	
26	木	朝読書、学校医歯科指導(6年)	○
27	金	健康委員会発表集会、4～6年6時間授業	
28	土		
29	日		
30	月	全校朝会	

生活目標：自分から進んであいさつをしよう
 保健目標：かぜの予防につとめよう
 給食目標：給食の後始末をきちんとしよう

