

# 蒼空

溝辺中学校進路だより

第14号

令和5年6月30日(金)

## やる気スイッチはONですか？

第1回定期テストが終了しました！ 昨年度までだったら「あ〜やっと終わった！ゆっくりしよう！」という気分になって、テスト前に我慢していたスマホやゲーム、テレビなどに多くの時間を割く人も多かったのではないのでしょうか？

しかし今年は違います！ 皆さんは入試を控えている受験生なのです！ 進路決定の三者面談まで、あと約5ヶ月！ 私立高等学校の入試まであと約7ヶ月！ そして公立高等学校の入試まで約8ヶ月！ と、人生初の進路分岐点まであと少しの時期なのです。中には「今日ぐらい気分転換が必要だよな！」って思う人もいるかもしれませんが、今日ぐらいが日常になってダラダラ、ズルズルしまつては、いつまでも学習ははかどりません。そこで今回は「やる気スイッチ」の入れ方を紹介します。

多くの人は次のように考えています。

**やる気が出る。⇒そして勉強を始める**

しかし、実際は順番が逆ということが分かりました。

**勉強を始める。⇒するとやる気が出る**

自然にやる気が出るのを待つのではなく、**勉強を始めるとやる気スイッチが入ります。**

やる気スイッチは、脳の「側坐核（そくざかく）」という部分にあります。

側坐核に刺激を与えると、脳がはたらき始め、やる気のもととなるドーパミンが放出されます。では、側坐核への刺激を与えるには何をすればいいのでしょうか？

ズバリ、何か勉強を始めてしまうことです。

何か勉強を始めてしまえば脳の「やる気スイッチ」が入ります。

そこで、**簡単ですぐ始められることから勉強を始めましょう。**

これらを数問だけ、あるいは1ページだけやりましょう。

本格的に問題集をやる前に、脳の準備運動をするのです。

準備運動は3分〜5分を目安にしてください。

脳のエンジンをかければ、ドーパミンが出てきてやる気が出ます。

スポーツの試合前に「いくぞ！おー！」と叫んで気合いを入れている場面がありますね。

**身体に力を入れて叫ぶと、意欲のホルモン（テストステロン）が出ます。**

勉強のやる気も同じです。勉強を始める前に、ガッツポーズをつくって叫びましょう。

また、**叫ぶとストレスホルモンが減る**というデータもあるそうです。

たしかに、大声で叫ぶとスッキリしますね。

叫ぶなんてできない？ 叫ぶのが苦手な人は、**小声でよいので宣言しましょう。**

宿題やるぞ！ 今から勉強する！ さあ始めるぞ！ 合格のためにがんばる！

小さな声でいいので声に出して宣言しましょう。

**人間の脳は、口に出して言ったことを実行しようとしています。**

「今から勉強する」と言うと、脳は勉強しようとしています。

でも、身体は机に向かっていないとします。

言ったこととやっていることが矛盾していると、脳は「認知不協和」を起こします。

その結果、脳と身体が矛盾を解消したくなって宿題をせざるをえなくなるのです。

なかなか勉強のスタートを切れない人は、「5・4・3・2・1・スタート！」と声に出して始めるのもいいです。気持ちと身体に勢いをつけて始めましょう。

**裏面あり**



## 1 日体験入学・オープンスクール等の案内

### 加治木工業高等学校（体験入学）

日 時 8月22日（木） 11：00～ 希望者は11：10から部活動見学  
場 所 加治木工業高等学校  
内 容 学校紹介、体験学習  
申し込み 6月23日配布資料のQRコードから申し込む 7月13日×切

### 樟南高等学校（部活動体験）

日 時 8月22日（火）～25日（金）  
場 所 樟南高等学校  
内 容 部活動体験  
申し込み ホームページから申し込む。8月6日×切  
以前のパンフレットに記載されていた8月21日実施分は中止になりました。

### 鹿児島第一高等学校（夏のオープンスクール）

日 時 7月29日（土）、30日（日）  
場 所 鹿児島第一高等学校  
内 容 学校紹介・第一高校独自の授業体験・iPad を利用した授業体験・個別相談  
申し込み 公式ホームページ、または6月27日配布資料の申込用紙から申し込む  
申込用紙で申し込む人は、7月14日（金）までに必要事項を記入し東山へ提出

### 鹿児島商業高等学校（体験入学）

日 時 7月28日（金） 8月28日（月）  
場 所 鹿児島商業高等学校  
内 容 学校紹介・体験学習・学科説明・部活動体験 ※詳細はホームページで確認を  
申し込み 希望者は7月14日までに東山に申し出る。

### 都城東高等学校（オープンスクール）

日 時 7月15日（土） 7月29日（土）  
場 所 都城東高等学校  
内 容 午前：学科体験 午後：部活動体験 詳細は6月28日配布資料参考  
申し込み 6月29日配布資料にある申込用紙に必要事項を記入し、7月10日までに東山へ提出