

学年通信

『思考の操作』 2組担任 関 彩花

「夏休みは何をしてすごしましたか。」

という問いをすると、毎年多くの人から「だらだらしていました。」と返ってきます。

何か行動するとき、腰が重たいなど感じることは多くあります。課題は面倒だし、洗濯物干しも面倒、ちょっとそこのティッシュを取りに行くってのも面倒…。「やる気でんから後でいっか。」「めんどくさいから、やってもらおうっと。」って人、たくさんいると思います。

実はこのめんどくさいと思うシステムは脳の正常な思考であり、進化の過程で獲得した無駄なエネルギー消費をさけるためのエコモードです。

ただ！！「やらないといけない」ことをわかっているのに行動せずに、提出期限を守れない人、いつもぎりぎりの人、このまま また2学期を迎えたくないですね…。

「やる気出せよ！！」「気合が足りてないねん！」とつい言いたくなるところですが、「気合い」や「モチベーション」以外でこのエコモードを解除する方法があります。

それは**一歩行動**してみることに。

人の脳には、1回作業を始めると**後からやる気**がってくる「作業興奮」という性質があります。「全部おわらせな…。」ではなく、「とりあえず鉛筆持つか。」や「1問だけやってみるか。」で簡単に脳の面倒くさセキュリティを突破することができます。1回始めたら、そのあとは意外とやる気が出てくるのです。みなさんも自分の脳（エコモード）にだまされずに、脳の上手に立ち、2学期もまた頑張りなおしましょう。

やる気は必要なし！！の行動ステップ

ステップ1 最小の目標設定で一歩踏み出す

（例）部屋を片付ける× ⇒ 目の前のごみ1つだけ捨てる○

ステップ2 行動の紐づけ

（例）帰宅後、靴を脱いだついでにスクワット など…

ステップ3 お試し5分

※これはあくまで“脳のしくみ”からの観点です。すべてにおいて「やる気が必要でない」わけではありません。

3年生 9月16日より、就職試験開始！



3年生の先輩は、各科の学習や行事などで、人間性を磨き、人生の勝負に臨んでいきます。皆さんもあと2年で同じように勝負に臨むことになります。2年間は、長いようで、短いです。皆さんは、どのような武器（得意なこと、人間性）で勝負に臨むのでしょうか？ゲームなら簡単に武器を手に入れられますが、人間、そう簡単に手に入れることができません。

あと2年間で今よりも社会的基礎力が付けれるよう切磋琢磨し、自分磨きに努めましょう。

～今後の予定～

9月の予定

2日（水）	課題考査（数学・専門・英語） 3年生面接指導（9月4日（金）まで）
7日（月）	食堂営業開始
16日（水）	就職採用試験開始
18日（金）	P T A登校指導

10月の予定

13日（火）	中間考査
14日（水）	中間考査
15日（木）	中間考査
16日（金）	中間考査
27日（火）	短縮授業6h（文化祭準備）
28日（水）	創立記念日
29日（木）	午後文化祭準備
30日（金）	文化祭1日目
31日（土）	文化祭2日目

11月の予定

4日（水）	オープンハイスクール
-------	------------