

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
NO.5
2019年9月

文化祭お疲れ様でした！楽しみましたか！

先週は、寝不足や疲れている人が保健室でも多くみられました。でも文化祭を盛り上げ、楽しむべく頑張っている姿もあちこちで見せてもらいました。皆さんのパワーをこんな時に感じます。文化祭の余韻にもう少し浸っていたいところですが、はっと気づくともう前期末考査が目前です。大手前の良いところは切り替え上手なところ。さあ、次のあなたの目標に向かって意識を切り替えてゆきましょう。

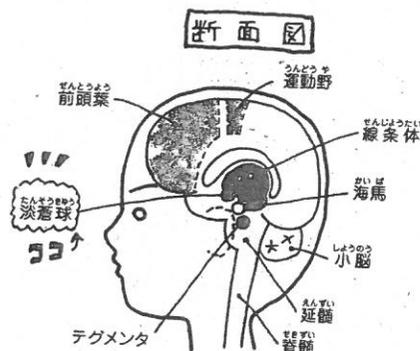
やる気は自分から迎えに行こう

・・・とは言っても、やる気が出てこないんです。。という人も中にはいるかもしれません。保健室でもよく耳にする言葉です。では、やる気はどこから出てくるのでしょうか。待っていたら自然に出てくるものなのでしょうか。今回は脳科学の立場に基づいたお話です。

実は「やる気」のスイッチは脳の中にあります。

脳は、もともと飽きっぽくできています。「やる気」はじっとしていても出てきません。体を動かして初めて出てくるのです。「やる気」が出るのは『淡蒼球』という脳の部位。ここが活発になると『やる気』も高まります。

やる気を引き出す4つのスイッチを紹介しましょう。



やる気スイッチ

カラダを動かす

やる気にスイッチを入れるのはカラダです。頭で考えていると、とにかくめんどくさく思うことも、カラダを動かすと脳が動かされて動き出すのです。カラダを先に動かして、『やるんだぞ!』としてしまえば、脳はだまされてやる気になるのです。



やる気が出たからこぶしを上げるのではなく、こぶしを上げたからなんだかやる気が出た・・・ということみたいです。いやいやながらも掃除を始めたら、いつの間にか片付けに夢中になることってありますよね。



やる気スイッチ

いつもと違うことをする



違うルートを歩いてみる

新しい文房具使う時ってちょっとテンション上がりませんか？



席替えも、まわりの顔、風景が変わってマンネリ打破には効果的

やる気スイッチ

なりきる



勉強部屋の張り紙や、鉢巻も、決してムダではありません。無意識の脳は、いつでもちゃんと見えています。



「憧れの人」になりきる！

やる気スイッチ

ごほうびを与える



ごほうびをもらって嬉しい！という時も脳が刺激されてやる気のスイッチが入ります。ごほうびは何がよいかは人それぞれで、目に見えるもの（食べ物、品物など）や目に見えないもの（達成感、褒め言葉、好きな時間を過ごすなど）があります。もうやめたいな、とくじけそうな時、もう少し続けられるようなごほうびを、自分で設定しておく、やる気が続きます。

「達成感」というのは大きなごほうびです。それも人から言われたものではなく、自分で決めた目標を達成した時って快感ですよ～。小さな目標の達成を積み重ねて、大きな目標までチャレンジし続けられたらいいですね！

勉強方法を科学する ～効率的な学習法とは～

さて、俄然やる気は出てきました（ということにしましょう）。その勢いで、睡眠時間を削ってひたすら勉強すれば成績は上がっていくのでしょうか。答えはNO!です。脳の仕組みを知ってうまく活かすように心掛けたいものです。



一夜漬けよりもコツコツと

皆さんの中には「一夜漬け」でテストに臨んだ経験がある人もいると思います。それでそこそこ点数が取れた人は、「直前の駆け込み勉強でも何とか」と慢心してませんか。一夜漬け(集中学習)とコツコツ勉強(分散学習)では、どちらが記憶するのに効率が良いのでしょうか。脳科学の研究によると、集中学習は忘れるスピードが速く、記憶が定着しにくいと言われています。一睡もせずに詰め込んだ知識はすばやく脳から消えてしまうでしょう。分散学習は勉強と勉強の間に夜の睡眠が挟まるため、その都度、記憶が定着すると考えられています。長期的な「実力」をつけるには分散学習が有利です。



覚える VS 忘れる

脳は忘れたがりです。毎日入ってくるたくさんの情報。全部は覚えられないから取捨選択しています。必要のない情報はすぐに忘れ、脳が必要だと思った情報は定着していきます。何度も脳に入ってくる情報は「重要なことなんだ」「覚えたほうがいいんだ」と脳は思い込みます。何度も繰り返すと、つまり「復習」すれば忘れる速さが遅くなります。



「出力」が大事

ただ、闇雲に何度も覚えればいいのかというとそれだけでは不十分です。脳は入力するより出力を重視しているそうです。つまり、教科書や参考書を見直す(入力)だけより問題をどんどん解いていく(出力)のが効果的。皆さんが気が重く思っている「テスト」は、単に覚えているかどうかのチェックだけではなく、「出力する」という行為として、脳にとって意味のあるものなのです。



いつ勉強するのが効果的？

皆さんは食事の前と後、どちらが勉強がはかどりますか？経験からもわかるかもしれませんが、お腹がすいている時の方が記憶力が高いことが科学的に証明されています。あまりにも飢餓的な状況はさすがに良くありませんが、朝、昼、晩の食事前の空腹な時間こそが、格好の学習時間です。食後は満腹になって頭脳の働きが低下します。

暗記に関しては、就寝前におぼえてから寝るのがお勧めです。寝ることは、覚えたことをしっかりと保つための大切な行為です。

* 参考図書 *

「受験脳の作り方」「パパは脳研究者」池谷裕二
「のうだま1. 2」上大岡トメ&池谷裕二



眠ることも勉強のうち

覚えたら忘れないうちに寝る。これが鉄則です。睡眠の効果は、「脳への情報を絶って、脳に整理整頓の時間を与えること」です。寝ている間に知識が増えるわけではありませんが、知識の質が変わるのです。記憶だけではなく、「ひらめき」も睡眠が助けてくれることもわかっています。

ちなみに寝ることで記憶が定着する効果は昼の睡眠でも現れます。お昼に時間があれば、15~20分ほど昼寝をするのも良いでしょう。午後からの集中力の回復にもつながります。

試験まで時間が無い！体力の続く限り、毎日徹夜だ！と焦っている人。その場しのぎで勉強しても学力は積み上がっていきません。睡眠も貴重な学習時間だと思って、計画的に勉強プランをたてましょう。

AAA やるよ。



すごくやるよ。

最近お気に入りの言葉。絵本作家のヨシタケシンスケさんの言葉です。明日すごいよ。すごくやるよ。でも今日はもう寝るけどね、ってこれくらいきっぱり寝ちゃうと、良い眠りに落ちちゃうと思います。

『思わず考えちゃう』(新潮社)

思春期子育てコラム
保護者の方へ

ごほうびの副作用

表の面で、ごほうびはやる気につながると書きました。ここで言うごほうびはあくまでも自分で設定した自分へのごほうびです。では、子どもがやる気になるために、親がごほうびを与える、というのはどうでしょうか。

子どもの行動を促す道具としての「ごほうび」、たとえば、「これができたらゲームを買ってあげる」「100点取れたらお小遣いをアップしてあげる」などは、その時は行動に変化が起きるかもしれませんが、真のやる気につながっていないかもしれません。ごほうび作戦を続けていると、次のような副作用があるかもしれません。

- ・ごほうびをもらえるならやるけど、くれないならやらない。
- ・ごほうびがどんどんエスカレートしていく(小さい子ならお菓子1つでも喜ぶかもしれませんが、高校生ともなると高額なものを要求されるかもしれません)
- ・結果ばかりを重視するようになり、ごほうびをもらえない結果になりそうなら、初めからチャレンジしない。百(完全にやる)かゼロ(全くやらない)主義になる。
- ・ごほうびをもらうためなら手段を選ばなくなる。

大人が圧力をかけたりごほうびを与えたりせずに、子どもが自らやる気を起こし、勇気を持って行動していく人になるように、言葉掛けを工夫しながら応援していきたいものです。

カウンセリングのおしらせ

10月11日(金) 花井洋子カウンセラー
10月23日(水) 伊藤やよいカウンセラー

予約の申し込みは
保健室 元木まで