

学 年 通 信 第五号

平成21年10月30日

明秀学園日立高等学校 第1学年

秋冷の候、皆様方にはいよいよご清栄のこととお喜び申し上げます。
明秀日立生(白梅)の諸君。「明るく・清く・凛々しく」の建学の精神に照らし合わせ、それに適うよう日々を過ごしていますか。

中間考査や実力試験が終了し、皆さんそれぞれに期するところもあるかと思ひます。思うところを一步ずつでも着実にこなしていき下さい。

さて、学年通信第五号は、実りの秋を迎えた諸君に、これからをいかに過ごすかを伝授したい。この第五号も、よく目につくところに貼り付けておいて下さい。

『光陰矢の如し。少年老いや早く学成り難し』。諸君！思索にふけり、垣根を越えよ。



「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」

－「やる気」をつくりだす『淡蒼球』－

『淡蒼球(たんそうきゅう)』といって大脳基底核に属する脳の部位があります。「やる気」や「気合い」「モチベーション」など日常生活で大切なパワーを生み出す脳部位です。ただし、淡蒼球は内臓のように自分の意思で動かすことはできません。モノを食べたら胃が動き出すように、淡蒼球を働かせて脳をやる気にさせるには間接的なアプローチが必要になります。この淡蒼球を活性化できるアプローチを以下に紹介しましょう。



その1. －まずは「動く」－

身体は脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、カラダが主導権を握っています。進化の過程をみても、脳とカラダではもちろんカラダが先に発達しています。カラダのない動物はいませんが、脳のない動物はいくらでもいます。脳は進化の歴史では新参者なのです。「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のです。トイレ



掃除を例にとってみてもわかることです。便器に手を突っ込むことは頭で嫌がっていても一度手を突っ込んでしまえば、もう何でもなくなってしまいます。手を突っ込むことができれば、トイレ掃除はほぼ9割が達成されたも同然です。実際、便器をピカピカに磨き上げること自体には大した労力を要したようには感じません。その割に味わう達成感と清々しい気分はとても大きい。

だから、まずは動く。一間でも解き始めたらこっちのものです。やるからやる気が出てきます。

その2. －学習に手を伸ばすためのエネルギーを下げる－

便器の中に手を突っ込むには、それ相応のエネルギーが必要になることは想像がつくでしょう。学習に手を伸ばすにも、それはそれでエネルギーが要りますね。ですから、手を伸ばすために必要なポテンシャル(位置)エネルギーを下げる工夫とそもそもポテンシャルエネルギーが低い環境がどんなものかを知っておくことが重要です。

工夫①：帰宅したら、まずは今日やるべき事を机に開いて置くことです。目につくところに開いて置いて下さい。これだけでも、手を伸ばすために必要なエネルギーを下げるができます。

工夫②：ペンを歯に平行に当てて、ニッと笑うようにくわえます。顔の筋肉が動くことで脳にある体性感覚野経路で淡蒼球が刺激され、さらに笑顔によってドーパミンが直接淡蒼球を刺激してやる気を引き上げます。

環境①：移動している場所は手を伸ばすエネルギーが低いとされています。電車の中では、なぜか集中できるという人も多いではありませんか。電車の中は稼ぎ時です。

環境②：勉強場所の環境を変えることも効果的です。自分の部屋、居間、台所、廊下、トイレ、秘密の部屋…。飽きたら場所を変えて取り組みましょう。脳は動くモノを見極めるために発達してきたと言われています。周囲が動かないなら、動いて周囲を変えるのです。

その3. －なりきる－

成功のイメージを抱き、その自分になりきる。できる自分になりきる。できる自分をイメージし、忠実に実行することです。できる机の上や棚、できる文具、できる姿勢。我々は誰から教わったわけでもないのに、これらのことをイメージすることができます。できる自分になりきりましょう。



その4. －思索せよ－

事程左様(ことほどさよう)に脳は飽きっぽく、うまく騙してやらなければやる気は起こりません。裏を返せば、脳は自分に都合のよい理屈を見つけ出して、学習などの面倒くさいことから逃れようとします。苦手科目や嫌いな科目があるのは、その良い例でしょう。

だから思索して下さい。なぜこの科目が苦手なのか、嫌いなのか。努力をせずに済ませようとする脳の「こじつけ」や「言い訳」が浮き彫りにされてくるはず。これからは脳に騙されるのではなく、脳を騙してやらねばなりません。

そして、これまでの自分とこれからの自分を思索して下さい。思索するには良い季節です。

諸君！ 思索せよ、もって垣根を越えよ。

(参考文献：プレジデント Family(9月号)、プレジデント(3.2号)、「単純な脳、複雑な私(池谷裕二著)」)

11月、12月の主な日程

この日程からもわかるように、これからの2ヶ月は行事がほとんどありません。ダイアリーやリテラシーノートの活用を定着させ、学習習慣を形成するまたとない時期が訪れます。

11/2(月)	さわやかマナーアップ運動	12/4(金)	生徒会立会演説会
22(日)	ワープロ実務検定	5(土)	P T A懇談会
25(水)	進路希望調査	7(月)	評議委員会
26(木) ~12/1(火)	2学期末考査	22(火)	終業式

晃耀祭へのご協力ありがとうございました

9月25、26両日に開催された晃耀祭では保護者並びにご家族の皆様のご協力を賜りまして、あらためて御礼を申し上げます。新型インフルエンザの蔓延を防ぐため、卒業生とご家族の皆様のみへの公開となりましたが、落ち着いた雰囲気の中にも、積極的に学園祭に参加しようとする生徒の姿を多く見受けました。保護者並びにご家族の皆様のご賛同があったのと感謝申し上げます。