

夢をかたちに

令和7年度
出水商業高等学校
進路指導部
進路便り
No.9 2026/01/23

やる気スイッチ、君のはどこにあるんだろう??

高校生である皆さんであれば誰しもこのようないふを思ったことがあるのではないでしょうか。「今日はやる気が出ないから勉強できない」「やらなければいけないのはわかっているけど、どうしても始められない」などと。おそらく、「勉強しなくてもいい」と本気で思っている人はほとんどいないはずです。「やらなければならぬ」という思いがあるのに、「やる気が出ないからできない」。そういう葛藤をきっと抱えたことがあると思います。では、「やる気はそもそもどうやって生まれるのか?」というテーマについて書いていきたいと思います。

この問い合わせに対して、最新の脳科学が示していることはとてもシンプルです。やる気は、「行動を起こしたあと」に出てくるということです。脳の中に「側坐核(そくざかく)」という部位があります。ここは、やる気や快感、集中力と深く関係している場所ですが、じっとしているときには活動しません。ところが、何かしらの行動を始めた瞬間、この側坐核が刺激されて活性化し、やる気や意欲が高まっていくのです。例えば、このような経験はないでしょうか。掃除を始める気にはならなかったけど、机の上のホコリをひと拭きしたら、そのまま部屋全体を片づけてしまった。これらはすべて、「やる気が出たから掃除を始めた」のではなく、「掃除を始めたからやる気が出た」という順番です。そして一度始めると、今度はやめるのが難しくなります。これは、「やめる」ということにもエネルギーと意志が必要だからです。まるで大きなタイヤを動かすときのように、最初に力は必要だけど、一度転がり出すと止めるのも力がいる。人の行動もこのこととよく似ています。

ここで、これまでの話が繋がってきます。「やる気を引き出すこと」も、そして「面倒だと思わなくなること」も、全てに共通しているのは、“行動が先、気持ちは後”という原則です。やる気が出ることを待っていたら、いつまでたっても始められない。でも、気が進まなくとも、小さな行動を起こせば、小さなきっかけを掴むことができれば、やる気は後からついてきます。つまり、まずは「始めてみる」こと。このことがとても大切なのです。

では、どうすればその一歩を踏み出せるのでしょうか。それは、行動のハードルを低くすることです。「簿記を30分勉強する」ではなく、「簿記の教科書を開く」。「部屋を片づける」ではなく、「目についたものを1つだけ片づける」。「始めるこご」こそが、やる気を引き出すスイッチになるのです。この心理現象を、「作業興奮(さぎょうこうふん)」と言います。これは、私たちが何かに集中して取り組めるようになる脳の仕組みです。つまり、「やる気が出ないから始められない」のではなく、「始めないから、やる気が出ない」のです。今日からは、進学・就職を控える3年生も、進路活動を控える1・2年生もこの考え方を意識してみてください。「やる気が出でからやろう」ではなく、「やる気が出なくても、少しだけ取り組んでみよう」。最初の一歩は、小さくとも構いません。けれども、その一歩が、1日1日を、そして未来を、大きく変えていく原動力になるはずです。

【3年生の皆さんへ 現在の自分の生活を振り返ってみましょう】

Q. あなたが現在十分に取り組めていることには○を、できていないことには×をつけよう!!

- ① 視野を広げるために、今の勉強を大切にしている。 ()
- ② これから必要となる専門的な知識や技能について勉強している。 ()
- ③ キャリアアップにつながる資格や免許の取得に向けて勉強している。 ()
- ④ 読書の習慣を身に付け、新聞やさまざまな分野の本を読んでいる。 ()
- ⑤ 音楽やスポーツなどの趣味で余暇の時間を充実させている。 ()
- ⑥ お世話になってきた家族のために家の手伝いを積極的にしている。 ()
- ⑦ 自立した生活の実現のため、月々の給料や生活費の使い方について考えている。 ()
- ⑧ 自立した生活ができるよう、料理や洗濯などの家事の練習をしている。 ()
- ⑨ 規則正しい生活をするよう心がけ、自己管理をしっかりしている。 ()
- ⑩ 敬語などの社会人としてふさわしい言葉遣いやふるまいができるよう心がけている。()



さて、○はいくつあったかな?

○の数が1~4個の人・・・卒業までの時間を、ただなんとなく過ごしてしまう恐れが!!

○の数が5~7個の人・・・まだまだ有効に時間を使えるはず!

○の数が8~10個の人・・・卒業までの時間をうまく使えています。その調子です!



1・2年生の皆さん！あなたの適性は？

高校生活の終わりに向かう3年生に対して、1・2年生はまだまだ道の途中です。1年後・2年後の今頃自分がどのような姿でいるのか、不安な人も多いことと思います。特に「やりたいことがみつかない」「どんな仕事があるのかわからない」といった人はそのような不安が強いのではないでしょうか。そのような時には「やろうと考えたときにそこまで苦にならない」「自分の働く姿を想像してそこまで違和感がない」といった基準で考えるのもいいかもしれません。「これが自分に合っている！」とやる前から分かる人は少数派です。今のうちは「考えるきっかけ」を増やして、「決まっていないからこそ幅広く」さまざまな分野・職業を検討してみてください。

「考えるきっかけ」の一つとして、簡単な適性チェックを用意しました。詳しい適性検査も2年次の6月に行う予定です。将来を考える参考にしてみてください。進路先とのいい出会いがあることを願っています。

Q 下の【A】～【C】は職業を大きく3つに分類し、それぞれに必要とされる能力を挙げてあります。それぞれ5つの質問があるので、自分自身のことについてYesかNoを答えてみましょう。Yesが多い程、適性が高い分野ということになります。

【A】一般・経理・パソコン技術などの事務的職業

必要とされる適性（能力）・・・記帳能力・計算能力・忍耐力

- ・性格が几帳面で細かい仕事が得意である。 (Yes . No)
- ・文章を読んだり書いたり整理することが好きである。 (Yes . No)
- ・計算が得意で速く正確にできる。 (Yes . No)
- ・文字や数字などを正確に速く照合できる。 (Yes . No)
- ・単調な仕事を長時間続けられる根気がある。 (Yes . No)



【B】販売・サービスなどの対人関係の職業

必要とされる適性（能力）・・・社交性・行動力・機転

- ・明るく社交的である。 (Yes . No)
- ・話し上手・聞き上手で相手に好感を与えることができる。 (Yes . No)
- ・誠意をもって奉仕する気持ちの持ち主である。 (Yes . No)
- ・外に出て働くことが好きで、行動力がある。 (Yes . No)
- ・相手の気持ちを察して機転をきかすことができる。 (Yes . No)



【C】技能・技術関係の職業

必要とされる適性（能力）・・・体力・気力・器用さ・計算能力

- ・肉体労働に耐えられる体力と、充実した気力を持っている。 (Yes . No)
- ・細かな作業を正確に繰り返す根気強さがある。 (Yes . No)
- ・機械の操作や組立に興味がある。 (Yes . No)
- ・計算や図形を読み取ることが得意である。 (Yes . No)
- ・気持ちが落ち着いていて、細心の注意深さがある。 (Yes . No)



職業を選択するには、適性検査だけでは図ることはできません。友人や家族が、あなたの性格や行動をどう見ているかを知ることも大切です。周りの人たちと相談して、「考えるきっかけ」を多く作りましょう。

将来どうするかまだ決まらない人も、学力を伸ばし、資格を増やして、自分の可能性を広げておこう！



<進路資料室活用のすすめ>

進路棟1階の進路資料室には、進路について「考えるきっかけ」が揃っております。ぜひ足を運んでください。

○進路資料室でできること／取り組んでほしいこと

- ・昨年度・今年度の求人票をみる（就職希望者）
- ・大学・短大・専門学校等についてパンフレットや受験案内を利用して調べる（進学希望者）
- ・卒業生が書いた企業や進学先の受験報告書をみる
- ・試験で小論文や事前レポートが課されている人は過去問をチェックする（主に進学希望者）