

	<p>串木野中学校教頭通信</p> <p>Kyo to correspondence</p> <p>～当たり前のことを当たり前～</p>	<p>第36号</p> <p>令和5年12月21日(木)</p> <p>いちき串木野市立串木野中学校教頭 文責 長岡</p>
---	---	--


直径2ミリ，0.7gの側座核

81日間の二学期が終わります。

この二学期はなんといっても最大の行事を乗り越えながら，3年生は「自分の進路の方向性を定める」，2年生が「学校の中心となる」という非常に大きな変化や学びがありました。この学びは，その場だけでなんとかやってしまうことはできません。少しずつの学びが積み重なってできるというものです。



そこで，冬休みは何事も，とにかくやる気を出して，努力を重ねてください。

3年生はこの時期になっても「やる気」がでてこない人もいられるかもしれませんが。教頭先生も過去，三者面談などで「先生，うちの子どもやる気がないんですけど，どうしたらやる気が出るのでしょうか？」などと相談されたことがあります，「やる気は本人の問題ですからねえ～」と答えにならない答えしか言えなかったこともあります。しかし，最近の脳科学の発達では，やる気も解明しつつあるらしいです。

やる気を出させる魔法の言葉は…「とにかくまずやってみよう」であります。

科学的にはこれしかないらしいです。なぜだろうか？やる気を司っているのは脳の中にある直径2ミリ，0.7gの「側座核」という部分だそうです。この「側座核」は，刺激を受けることで「やる気」というホルモンを分泌するという…つまり，ある程度の刺激を与えないと，やる気は生まれてこないのです。ただ，ぼーっと過ごしていてもやる気は生まれてこないのです。

たとえば，保護者にさんざん言われて仕方なしに机の周りの片づけをはじめ，はじめたときには嫌々だったのに，事が進んでくると熱中して思っていた以上に片づけてしまったという経験はないでしょうか？これが，やる気の構造なのです。

そうだとすれば，「とにかくまずやってみよう」という言葉を受け入れることです。この言葉を保護者や先生に言われて受け入れることが第一段階。最終的には自分でこの言葉を自分に向けてつぶやき，スタートを切ってください。

「好きこそ物の上手なれ」ということわざも，このやる気に関連しています。脳科学では，扁桃核という部分に関連している。この部分は自分の目的を「好きか嫌いか」で判断して行動に移そうとする部分です。好きなことは楽しくやり，嫌いなことはやらない。この扁桃核を活発にするには，ちょっと生理的な危機状態に置くと良いらしい…ちょっとでいい…頭寒足熱のように頭を冷やすとか，空腹状態を作るとか…

で，好き嫌いだけで動かないように記憶に則って動くことも脳は考えています。それが海馬という部分です。ここは自分の経験で良かった部分に従って動きます。だから，今までの学習で成果のあったところから，その先を行うと効率がいいです。

当たり前のことですが，努力を重ねてきた人とそうでない人の結果が同じ訳がありません。だから，やる気を自分で作り出して，この冬休みを充実した学びで満たして欲しいです。

君たちの努力が学力の向上と人間的な成長に結びつくことを，願っています。

良い年をお迎え下さい。

「明日からやろう」と17回
言うとどうなりますか？



冬休みは終わります 😨

串中TMY精神で

(T)とにかく

(M)まず

(Y)やってみよう