

NOBIRU



1. 修学旅行を終えて・・・

GWが終わり、3年生の大きな取組の1つである修学旅行も終わりました。3年生になって気持ちを新たにがんばった人も多かった4月でしたが、5月に入ってそろそろ疲れが出てくる頃だと思ひます。

「やりたい」と思っていること、「やるべき」と分かっていることが、行動に移せなかったり、三日坊主で終わってしまったりするのは、なぜでしょう。



新しい習慣が定着しにくい理由：脳が変化を嫌う

突然ですが、あなたは今日、この時間までに何回の選択や決断を行いましたか？ 50回？ 100回？ どうでしょう。例えば、朝、目が覚めてから何をしましょう。服を着替える時、どの場所で何から着替え始めましたか。靴を履くときは左右どちらからだったでしょう。家を出て歩き始めたのは右足・左足どちらからでしたか。

ケンブリッジ大学の研究によると、私たちは1日に35,000回の選択や決断を行っているそうです。しかし、その中の90%以上は無意識に行われていると言われています。例えば、朝起きて、顔を洗って、朝ご飯を食べて、歯を磨いて、通学して、教室の自分の席に座るといったいつものルーティーン。このように、特に考えなくても無意識に体が動くような行動をする時は、脳の基底核という部分が使われています。

一方、いつもと違うことをする時は、脳の前頭前野という部分が使われます。例えば、いつもはやらない勉強をやろうとする時や、もう少し寝たいけれど早起きしてランニングに行く時など、意識的に考えていつもとは違う行動をする時です。この前頭前野を使うと、脳のエネルギー源であるブドウ糖を大量に消費するようです。エネルギーを温存することが生存本能である私たちは、前頭前野を使うことを好まず、今までと同じことをしたくなります。



「やると決めたのにやらなかった。自分は怠け者だ・・・」と悩んでいる人もいますが、私たちは脳の構造上、変化を嫌うようにできているのです。とはいえ、「だから、仕方ない」とあきらめてしまっても、自分にとって良い結果にはなりません。良い習慣を身につけて、人生にポジティブな変化をもたらしたいですね。そこで有効になってくるのが「小さな習慣」です。

2. 「小さな習慣」の実践方法

『小さな習慣』スティーヴン・ガイズ(ダイヤモンド社)

①小さな習慣とプランを選ぶ。

身につけたい習慣をリストアップ。複数同時に行うこともできますが、多くても4つくらいにしましょう。

②「なぜそれを望んでいるのか」を掘り下げる。

リストアップした習慣に対し、選んだ理由を明らかにすることで、努力する価値があるか確かめます。

③行動開始の合図を決める。

行動を開始する合図を「時間」または「行動」で決めます。「午後7時から勉強を始める」「夕食を食べ終わって30分後から勉強を始める」などです。

④報酬を決める。

小さな習慣を定着させるために、それを達成したあとのご褒美を決めましょう。「問題集1ページを解いたらゲームを10分してもいい」など、簡単なものもいいです。続けていくうちに、ご褒美がなくても習慣を実行した満足感だけで十分と感じるようになります。

⑤目標の達成度を記録。

目標の達成具合を書き留める。達成したらカレンダーに○をつけるなど、方法は自由です。

⑥小さく考える。

小さなステップを確実に踏んでいくことが成功の秘訣です。

⑦期待しすぎず、やるべきことを確実にこなす。

習慣が定着してくれば、期待は膨らんでいきます。たしかに達成できれば大きな結果は出るかもしれませんが、目標は小さく保つ方が無難。大切なのはいかに継続し、積み重ねていくかです。

⑧習慣になる兆しを見逃さない。

習慣になるまでには一定の時間がかかります。習慣になる兆しを見逃さないことが大切です。習慣になる兆しは、「無意識にできるようになる」などが挙げられます。決めたことが本当に習慣になるまでは、新しい習慣やもっとハードルの高い習慣には手を出さないでおきましょう。

【5月16日現在掲示中のポスター・チラシ】

(公立)大阪府公立高校MAP

(私立全日制) 東大阪大学柏原、香ヶ丘リベルテ、堺リベラル、城南学園、相愛、プール学院、あべの翔学、上宮、昇陽、四天王寺東、金光藤蔭、浪速、常翔学園、清明学院、阪南大学、青山(専修学校・通信制) 中央学園、東洋学園、英風、Gakken高等学院、星槎国際、渡辺高等学院、第一学院、滋慶学園、ECC学園、ECCコンピュータ専門学校、ECC国際外語専門学校、ECCアーティスト美容専門学校

(合同説明会) 新しい学校選びフェア、学びリンク通信制高校合同相談会