

NOBIRU



1. 6月になりました

3年生の大きな取組の一つである修学旅行も終わり、初めての實力テストも終わりました。教育相談(二者懇談)も始まっており、進路希望調査も集め始めています。本格的に進路のことを考え始めた人や、そのための勉強を始めようと思っている人もきっと多いはず!! 3年生に入って心機一転がんばろうと思っていた人も、そろそろ疲れが出てくる頃だと思えます。「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こともあるのでは? これはなぜなのでしょう。



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? どうでしょうか。例えば、朝、目が覚めてから何をしましたでしょうか。服を着替える時、どの場所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か。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、家から学校までのいつもの通学路を登校して、教室の自分の席に座る、という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るかもしれませんが、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」と諦めてしまっても、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いきましょう。

2. 学校説明会等について

※予定は変更になる可能性もあります。各校のHPを確認してください。

【大阪かぶりつ のうげい こうとうがっこう たいけんにゆうがくかい だい かい】 ※ 申しこみ しょうさい にじげん かくにん
 【大阪府立 農芸 高等学校】 体験入学会 (第1回) ※ 申込・詳細は、二次元コードを確認。

日時: 6/13(土) 13:30~17:00 (受付 13:00~13:30)

内容: 説明・体験実習等。希望者のみ個別相談会あり。

今今後の予定

- ・体験入学会 (第2回) 10/24(土) 13:30~17:00
- ・学校説明会 (第1回) 8/21(金) 13:30~16:30 (第2回) 12/19(土) 9:30~12:30
- (第3回) 1/16(土) 9:30~12:30 (第4回) 2/6(土) 9:30~12:30

のうげいさい にち いっぱんこうかい な ちゅうがくせい さん かあんない よてい
 ・農芸祭: 11/8(日) ※一般公開は無し。中学生へは参加案内がある予定。

