



Go West!

佐賀県立唐津西高等学校

学校だより NO.15 R4.11.15

【建学の精神】^{あした}朝に希望 タベに感謝

文責 学校長 下村 昌弘

E-Mail shimomura-masahiro@education.saga.jp

やる気スイッチはどこだ？ —ベイベー・ステップでドーパミンを放出せよ！—

寒くなって焦りばかりでなんだかやる気が出てこない、やる気スイッチがなかなか入らないなんて人はいないだろうか。やらないといけないけど、やる気が出ない時にどうするか。

皆さんは「作業興奮」という言葉を聞いたことがあるだろうか？ これは「興味がないような事でも、やっているうちにだんだんやる気や集中力が出てくる」という行動心理のことだ。

少し専門的に言うと、脳のほぼ真ん中に位置する側坐核^{そくざかく}に何らかの刺激が与えられると、神経細胞が活動する。そうすると同じく脳の海馬・前頭^{かいぼ ぜんとう}前野^{ぜんや}に信号が送られて、やる気が出るという仕組みだ。活動することで脳が刺激を受け、やる気ホルモンが出るらしい。



つまり、頭の中で「やる気を出すぞ」と考えたところで、残念ながらそれだけで出るものではない。「やる気がでたらやろう！」という考え方がそもそも間違いで、やる気を出そうというよりも、とりあえずやらないといけないものに手を出してみる事が大切だということになる。

実際にやり始めると、やる気や集中力が自然と上がってくるはずだ。目安は5分程度。だから、とりあえず嫌々でもなんでも5分はやってみよう。「やる気スイッチ」は外から押せるものではなく、無理にでも作業をやり始めると途中で内側からスイッチが起動する。どうりでやる気スイッチが見えないわけだ。

例えば、参加予定のイベント日の朝、実際、身支度をしながら何だか行くのが面倒な気持ちになることはないか。“あるある”でしょ。でも実際に行ってみて活動を始めたら「やっぱり最高に楽しかった！」なんて経験はザラにあるはずだ。

「やる気が行動を生むのではなく、行動からやる気が生まれてくる。」何だか禅問答みたいだが、脳ってそういう不思議なものだ。



では、やる気が出る前の最初の行動について一言付け加える。

最初の5分がポイントだ。ズバリ「これなら絶対にできる。」という程度の内容から始めるとよい。いわゆる「ベイベー・ステップ」という考え方。赤ちゃんのよちよち歩きのような小さな行動のことだ。

私が受験生によく進めるのは「英作文の基本文型を5つ書く」「英語でも古文でも漢文でもいいから音読を1分間する」こと。それでエンジンがかかるともう少し増やしたり、熟語をしたり、とりあえず作業的なものを20分くらいこなす。そのあとは「しっかり考える」勉強へ。

「作業興奮」の過程ではドーパミンが出るらしい。脳が喜ぶのだ。それをうまく引き出そう。

くれぐれも何気なくスマホでやりたくもないゲームを始め、そちらに作業興奮が呼び起こされてしまうなんてことがないようにね。

高校生外交官、山口知事を表敬 —鈴里さん（3年）地域アンバサダーとして活動—

11月1日、「第27回 AIG 高校生外交官プログラム」に参加した鈴里星奈さん（3年）が自分の体験を地域に広める一環として、山口祥義知事を訪問し、プログラムの概要報告と今後の抱負を伝え、知事から激励を受けた。

鈴里さんは総合的な探究の時間をとおして、好きな英語を生かすことを軸足に高校生外交官への参加を決めた。今は食糧問題、人口問題へと自分の関心を深掘りしている。

本校は総合的な探究の時間を中核に据えた教育活動を推進している。西高生の一人一人が自分の関心のあるテーマをもってそこを深掘りして欲しい。たくさんの思索や経験（失敗を含めて）がきっと未来を開いてくれるだろう。



山口知事とポーズ（写真中央）

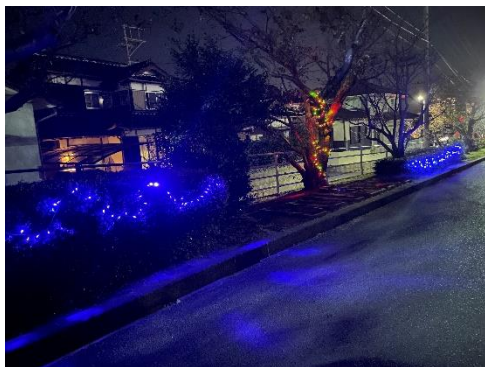
（鈴里さんの感想から）

今回のプログラムに参加し、英語の学習や日本についての学習を進める中で、国籍を問わず Respect（敬意）と Pride（誇り）を持ってコミュニケーションを図ることの大切さを学びました。

生まれ育った環境が異なり、考え方、表現の仕方、言語、文化の違いを実感しました。しかし、異文化理解を深める意欲と姿勢を持つことで相手に自分の思いを届け、交流を深めることができました。それは決して簡単なことではありませんでしたが、自分の頭で考えて行動することが大事なのだと感じました。

そして、グローバルなことだけではなくローカルなことにも向き合い、将来グローバルな人材を志したいという思いが強まり、改めて日本人としての Representing our countries（自国を代表する責任感）を持つことの必要性を感じました。

寒い季節に心温か！ —イルミネーション点灯—



11月になり、日没も早くなった。補習や部活帰りの時刻は暗い。このタイミングにということで、振興会（PTA）の発案により、イルミネーション設置を計画。ご家庭で使わなくなった電飾の寄付や商品購入のためのお金をいただいた。心から感謝申し上げる。

実際の設置に当たっては、どこにどういうふうに飾るかを生徒会のメンバーで検討。生徒昇降口から登校坂にかけて帰り道を仄かに照らす幻想的な風景を創り上げた。

「なんか心が和みます。今日も一日感謝です」と笑顔で帰る生徒の言葉に心満たされる思いがした。

一方、9日、10日の2日間、振興会の方々と一緒に生徒会、教職員が朝の挨拶運動を実施した。日中は温かだが、朝夕はめっきり冷え込んできた。吐く息も白い。

「行ってらっしゃい。今日も頑張ってるね」。どこかで見かけた記憶のある保護者からの言葉に、ちょっと戸惑いと照れながら通り過ぎる姿に“青春”を感じる。今日も日中は小春日和！



【11月前半の主な行事】

- 11月 4日（金）代休
- 9日（水）朝の挨拶運動（10日まで）
- 12日（土）土曜開校・秋の体験入学
- 14日（月）修学旅行（2年、関西方面17日まで）