



ほげんだより



令和5年1月10日(火)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

新年明けましておめでとうございます。今年は卯年(うさぎ年)ですね。卯年は、芽を出した植物が成長している、茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年と言われています。また、うさぎは飛び跳ねる事から、「飛躍するという年」になるとも考えられています。子供たちがコロナ禍を乗り越え、将来すてきな花を咲かせるための強い茎、大きな葉を育てる支援を、御家庭と協力してできればと思います。

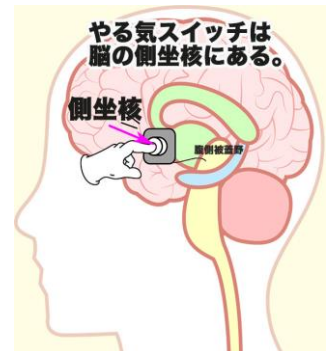
冬休みモードから学校モードへ

やる気スイッチどこにある？



長期休業の間は生活リズムが乱れがちです。クリスマスやお正月など楽しい行事を終え、さて学校スタートとなっても、生活習慣をもとに戻す事や気持ちをすぐに切り替える事は容易ではありません。少しずつ、体も心も学校モードに戻していければ良いですね。そこで今回は「やる気」を出すためにできる事を考えていきたいと思います。

やる気には脳の「側座核」という部位が大きく関わっています。この側座核が「やる気のスイッチ」になっており、ここに刺激を与えるとやる気が出てきます。そしてこの時に側座核から「報酬系ホルモン」のドーパミンが出ます。ドーパミンは出始めると、どんどん出てくることが知られています。例えば、試験前にダラダラ過ごして勉強に取り組めなかったのに、ちょっとだけ机の前に座って教科書のページを開いたら、思った以上に勉強できたという事があります。このことを「作業興奮」といいます。やる気がなくても、実際に行動(刺激)をすると側座核がドーパミンを分泌してやる気になるのです。



では、実際に「やる気」を出すためには..

自分自身で「さあ、やるぞ!」と思うだけではドーパミンは出てきません。さらに周りから「やりなさい!」と言われても反発心が生まれて、かえって「やる気」が失せてしまいます。ドーパミンを出す方法は側座核に刺激を与える事です。つまり刺激を与えるためには自ら具体的に動く事、作業する事が大切です。

🏠 とりあえずやってみる

例) 寝転んでダラダラゲームをしている。勉強のやる気が出ない...

- とりあえず勉強机に座る。
- とりあえず教科書やノートを広げる。

それも面倒だ。

適度な運動が側座核の活性化に効果があります。

- ・ その場で軽く体操する。
- ・ 部屋の片付けをする。



ハードルの低い部分から手を付けましょう。

ここがポイント!

- 作業が途中で止まらないように気を付ける。→ テレビ、ゲーム、スマホ(携帯電話)などは遠ざけましょう。
- 環境を変える。→ 図書館や自習室など、いつもと違う環境に変えてみましょう。
- 音楽を聴く。→ 好きな音楽を聴いてワクワクしているとき、脳からドーパミンが大量分泌されます。

