

## やる気は、やり始めてから出る 3学期終業式

3学期の終業式は、1・2年生が体育館に集合して行いました。2つの学年ですが全校生が体育館に集合するのは久しぶりです。

### 【学校長式辞から】

新型コロナウイルスの感染拡大に振り回された1年でしたが、令和2年度の終業式の日を迎えました。今年度は、4月から臨時休業や活動自粛の中でいろいろなことへのモチベーションが下がってしまいそうな1年でした。しかし、そんな中でも3年生は受験勉強に取り組み、たくさんの方が希望の大学に合格しました。先日、卒業生の代表に学校に来てもらって、「3年生の話聞く会」を実施しました。3年生の代表生徒は、三木高の先輩として経験や体験を自分の言葉で2年生に伝えてくれました。

その中で、なかなかやる気が起こらない、勉強に向かう気が起こらないときにはどうしたらいいのかという話が出ていました。皆さんも、やろうと思うけどやる気が起こらないということはよくあると思います。いつもやる気満々なんて人はいないと思います。

脳科学者の中野信子さんは、「あなたの脳のしつけ方」という本の中で、やる気が起こらないのは脳の特徴を考えると当たり前のことだと述べています。それを聞くとちょっと安心しますが、どういうことかと言うと、何か新しいことをするとき、脳は相当なエネルギーが必要となる。そのため、脳としては余計なエネルギーがかからないように、今していることをできるだけ継続しようとするし、新しいことをしようとする際には何らかのブレーキがかかるようになっていくそうです。逆に一度始めてしまえば、続けようという力が働くため、始めてしまえばやり続けられるそうです。

つまり、脳の構造上、「やる気は、やり始めてから出る」ようになっているため、とにかくやり始めることが重要だというのが脳科学者・中野さんのアドバイスです。たとえやる気が起きなくても、まずは無理にでも始めてみて、やってみたら楽しいということを脳に伝えることが大切だそうです。なかなか始められないのは「面倒くさい」とか「大変だ」というマイナスのイメージばかりが頭に浮かんでしまうため、これからやろうとしていることは意外に楽しいんだというメッセージを脳に伝えないといけません。

そのためには、身体の抹消から脳に楽しさを教えることが有効だと中野さんは言っています。抹消とは「手」や「目」や身体を動かす「筋肉」のことで、まずは身体の抹消を動かしてみて、やってみる楽しさを脳に伝えます。繰り返し練習するうちに楽しくなるといった感覚が、脳に楽しさを教えるということです。

一流のスポーツ選手など、何らかの分野で大きな成果を出す人は、無意識のうちに、脳の特性に合わせてうまく自分の脳を教育しており、脳の特性を知り、それに合わせてちょっとしたコツを実行するだけで、だれでもやる気のスイッチを入れることができると本の中では述べられています。

明日から春休みが始まります。それぞれ2年生、3年生の新学期に向けて、何かをやり始めましょう。やる気があるからやるのではなく、やり始めてからやる気は湧いてきます。

(校長 高橋信之)