



やる気はどこから湧いてくる？

教務主任

中学校に勤務していた頃、当時の中学3年生たちから「勉強をしないといけない状況だということはあるのに、全然やる気が出ないんです。」とよく相談を受けていました。「受験生なのにやる気が出ないなんて自分は弱い人間だ。」そんな風に自分を責める生徒もいました。

また生徒だけでなく、私自身が後回し気質なので、どうしたら早いうちからやる気を出して動ける人間になれるのか、「やる気を出すための方法」をよく子供たちと考えていました。どうしたら（生徒たちも自分も）やる気が出るかと考え、調べてみると「やる気というものには存在しない」という脳科学者池谷裕二さんの言葉に行きつきました。「やる気が大事！」とよく言ってきた私にとって驚きの言葉でした。「やる気がないからできない」ではなく、「やる（行動する）からやる気が出てくる」というお話でした。



- ・人間は、行動を起こすから「やる気」が出てくる生き物。
- ・面倒なときほどあれこれ考えずに、さっさと始めてしまえばいい。
- ・脳にスイッチを入れるのは身体。まずは身体を動かさない限りスイッチは入らない。

なるほど。子供たちと話しながら、「『やる気が出ない自分はダメな人間だ』などと責めることをしなくていいのだ。もともとやる気というものはないのだから。やる気なんてものは何か行動をした後に出てくるもの。」そう思うと楽になりました。

ただ、逆に言えば、やる気を言い訳にできなくなったわけですから、まずは行動せねばならないということになります。朝起きられない人は上体を起こすことから！勉強しなければならない人は机に向かうことから！野球がうまくなりたい人はバットをもって外に出ることから！体を動かして作業を始めれば、なんとなく乗ってきてやる気が出てくる！そう信じてやるしかないという、なかなか厳しい結論にたどり着きました。



ちなみに、「やる気」と同義で使われるモチベーション。語源をたどると、「動く」という意味のラテン語の「movere」を由来としているそうです。やっぱりまずは行動ということか。子供たちと目を合わせながら、「結局やるしかないってことね。ハハハ。」と笑い合いました。

入試を目前に控えたある日、ある女子生徒が「苦しいけど、毎日机に向かうのが習慣になって勉強をしていたら何となく楽しくなってきた。もう少し解いてみようと思えた。これがやる気というものかと思った。」と言うのです。一つ単語を覚えることで、一つ数式を覚えることで、解ける問題が増えて楽しくなってきたようです。実際に机に向かいペンを走らせ、体を動かしていくうちに脳のやる気スイッチが押された！やる気は行動の後からついてくることが実証された！そう喜び合ったことを思い出しました。

ぼくらは脳に手を突っ込んで、ぐるぐる探りまわしてやる気のボタンを押すわけにいかないんです。脳も外が見えないかもしれないけど、我々も脳にアクセスできないんですよ。身体を動かさないかぎり。 「脳の気持ちになって考えてみてください 池谷裕二さん対談」より抜粋

いろんなことをクラスで話せて、話題が絶えないクラス。初めて来た人もすぐになじめるほど明るいクラス。

去年よりも人数が多く、個性のある友達とふれ合えてとても楽しい！

みんなそれぞれスイスに来る時にさみしいことがあると思うけど、それを忘れるくらい楽しいクラス。

高
学
年
ク
ラ
ス

学
級
自
慢

みんな友達を思いやることができるクラス。

高学年として、下級生にやさしくできる。友達のことを大切にしている。

先生がいろいろな物を作っている。学習で使う犬を1日で作っていた。

異学年で楽しく交流～クラブ活動～

異学年どうしの交流を深めることと子供たちが自主的に活動することを目的にしてクラブ活動を行っています。前期は、これまで10回の活動を実施しました。

子供たちが計画した「ドッチビー」「かんけり」「カルタ・百人一首」のほかに、講師をお迎えして、「スイスのカードゲーム」や「クイズづくり」などを行いました。

毎回、5、6年生のリーダーを中心に、異学年同士の交流が深められるようグループ編成やルールを工夫しています。

後期は、講師を迎えての「建物作りワークショップ」や降雪期の「雪遊び」等を計画しています。楽しく、しかもいろいろな学年の子がさらに仲良くなれるように工夫して、クラブ活動を行っていきます。



カルタ・百人一首



スイスのカードゲーム



クイズを作ろう

※本校の学校だよりは、毎号、関係機関にも送付しております。第9号を通常通り送付したところ、文部科学省より以下のような返信がありました。

諸学校で体力の低下が課題となっているようです。このような持久走といった体力向上に向けての取組を行っていただき、うれしく思います。

寒い季節になりますが、今後も、体力向上に努めていきます。