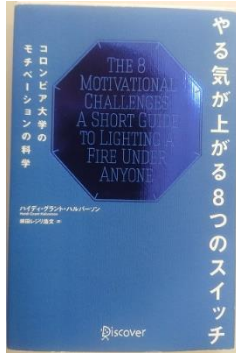


覚悟

R6.1.25 発行
校長：種吉 信二

やる気が上がる8つのスイッチ

最近読んだ書籍に「やる気が上がる8つのスイッチ」があります。副題は「コロンビア大学のモチベーションの科学」です。やる気を上げる方法は1つではなく、やる気が上がらない状態を8つに分類し、それぞれの状態に応じた対応の仕方が示されています。この本でもやる気を上げる（挑戦しようとする気持ちを高める）ために最も重要なのがマインドセット（考え方の癖）を成長型（本校では「しなやか」としています）にすることだそうです。このマインドセットをしなやかにすることは簡単ではありませんが不可能ではなく、その方法として5つのステップが有効だと紹介されています。



① 目標を考えるときは「成長」を意識したものに

「学び」「改善」「発展」「成長」「前進」といったトリガーワード（引き金になる言葉）を使うといい。

例えば、「私はよきリーダーになりたい」という目標よりも「私はよきリーダーになるために必要なことを学びたい」という目標のほうが、リーダーになるための努力に焦点があたり、成長できた自分をより意識することができるというわけです。

② If-then プランニングをする

事前に「もしこうなったら、こうする」をあらかじめ決めておくこと。

例えば、「(if)もし、10時になったら(then)布団に入って寝る」「(if)もし、友達とSNSをして勉強がはかどらないなら(then)SNSタイムを10分と決めて、10分後には勉強に集中する」というものです。If-then プランニングをすることにより成功確率は2倍にも3倍にもなるという結果もあるそうです。

③ 期待値を変えてみる

能力があれば何でもすぐうまくいくという考えを捨てる。困難や課題にぶつかったときには、腰を据えてじっくりと取り組むことが必要だと考えることが大切です。時には人の力を借りることも必要です。

④ 他の人と比べない

比べるのは他人ではなく、昨日の自分と今日の自分であるべき。成長するとは、すべてを完璧にすることではなく、日々前進していくことです。

⑤ 根気よく続ける

気が付いたときに自分のマインドセットを変えることをしていけば、そのうちに自然としなやかに考えることができるようになります。

やる気が上がらない、人のやる気を上げたいと考えている方にとっておすすめの1冊だと思います。

感謝の気持ちを表す

毎朝、校門付近で生徒の登校を見守っています。多くのドライバーの方は、急ぎながら校門前を通過していきます。それでも生徒が横断歩道近くに立っていると止まってくださる方が増えています。（歩行者が横断をしようとしているときは、運転者は一時停止しなければなりません）急いでいても生徒の安全を優先して一時停止してくださるドライバーが増え、大変ありがたくうれしく思います。

そんな中、止まってくださったドライバーの方に横断し終わった後に必ず一礼する生徒がいます。私は感謝を態度に表せる生徒が長中にいることを大変誇らしく感じるとともに、この生徒の保護者の教育に対する姿勢を思わずにはいられません。思いは見えないが形に表すことはできるんだなあ実感しています。挨拶をするのも習慣なら、しないのも習慣。子供にはいい習慣を身につけてほしいものです。そのために、様々な場面で身につけてほしい習慣を私たちの姿で教えていきましょう。

子ども県展 優良校（絵画部門）表彰

子ども県展の絵画部門で優良校表彰を受けました。美術担当の一瀬先生の指導の下、制作活動に地道に取り組んできた成果が認められました。これからも楽しく作品に向き合ってほしいと願います。

