



## 「やる気スイッチ」をONにするには

校長

44日間の夏休みを終えて、轟町小学校に子供たちの元気な声が戻ってきました。9月1日には子供たちは夏休みの学習を携えて登校し、友達との久しぶりの再会にうれしそうな笑顔であふれていました。

夏休みが明け、学校では前期のまとめの時期に入っています。連日 WBGT31℃越えの暑さもあり、体育の授業や業間・昼休みの外での活動がなかなか思うようにできない状況が続いていますが、内容を工夫したり、要点を絞って短い時間での活動に変更したりして対応しています。

さて、表題にもある「やる気スイッチ」みなさんはどのようにONしていますか？ そもそも、「やる気スイッチ」はあるのでしょうか？あるとしたらどこにあるのでしょうか？

調べてみたところ、「やる気スイッチ」は脳の中の線条体という部分が活性化しているとやる気や意欲がある状態＝「やる気スイッチ」がONの状態と考えられているそうです。つまり、「やる気スイッチ」は存在するというわけです。では、どうやったら「やる気スイッチ」をONにすることができるのでしょうか？どうやらスイッチをONにしたから電気がつくように「やる気」はすぐに100%というわけにはいかないようです。【①やる気なし→②仕方なくやる→③大切だからやる→④楽しいからやる】というように段階的にモチベーションを上げていく必要があるそうです。では、どうやって段階的にモチベーションを上げていったらよいのでしょうか。

### ① → ② 「やる気なし」→「仕方なくやる」に向けて

とにかく最初の行動を起こすために「行動スイッチ」を押す。

「もっと頑張らないと！」とアメとムチで奮い立たせるよりも、友達を励ますように「やる気が出ないこともあるよね」と自分にやさしい気持ちを向けることで、ほっとした気持ちになってモチベーションが自然と回復してきます。

### ② → ③ 「仕方なくやる」→「大切だからやる」に向けて

「大切スイッチ」を押すために、自分がやっていることの価値や意見に注目する。

例えば、今やっている勉強や仕事が5年後、10年後の自分にどう役立つのかを考えてみると、見方が変わってきます。未来の自分を想像することや目標を持つことでそこに向けての行動をすることができます。

### ③ → ④ 「大切だからやる」→「楽しいからやる」に向けて

「喜びスイッチ」を押していく。

自分に合った「楽しい」ツボを見つけることが大切です。やることで「楽しい」「嬉しい」という気持ちを持つことができれば、自然と前向きな気持ちになってきます。そうすることで、自分が本当に大切にしたいことや「自分らしく生きる」手掛かりを見つけることができます。



このように「やる気スイッチ」をONにするためには、段階を踏んで自分を高めていくことが大切になってきます。そしてこの「やる気スイッチ」は、人から無理やり押されるのではなく、自分で押すことができるようにしていくことが大切です。そうでないと、誰かがスイッチを押してくれなかったり、報酬(ご褒美)がないといつまでもスイッチがONにならなかったりします。反対にずっとスイッチがONの状態でしたら疲れてしまったり、ショートしてしまったりするかもしれません。このように自分のことなのにスイッチを自分ではコントロールできなくなってしまう。ですから、人がやっているのを見たり聞いたりし、自分でいろいろと試してみて、自分に合った「やる気スイッチ」をONにする方法を見つけていけるようにすることが重要です。大人からすると見ていてイライラしたり、ハラハラしたりすることも多いかと思いますが、小学生・中学生の時期は、自分に合った「やる気スイッチ」を試行錯誤しながら探している時期だと思って、ちょっと待ったり、時には片目をつぶって見守ったりすることも必要かもしれません。

## 9・10月の予定

### 9月

15日(月・祝) 敬老の日  
 16日(火) A5日課  
 2年生公園探検  
 17日(水) なかよし活動  
 18日(木) A4日課  
 19日(金) A4日課  
 (千葉市総合展科学の部@千葉市科学館～21日)  
 22日(月) 心電図検査1年  
 23日(火) 秋分の日  
 24日(水) なかよし活動  
 25日(木) TSS 第2回運営委員会  
 26日(金) 4年生校外学習(@千葉市科学館)  
 29日(月) C日課(以降11月4日までほぼC日課)  
 30日(月) C日課 1・2年生 JEF 市原千葉訪問

特設陸上クラブの放課後練習の  
 関係による特別日課です。



### 10月(後期)

15日(水) B日課 後期始業式  
 (TSS 草取りイベント予備日)  
 16日(木) C日課 給食開始  
 17日(金) C日課  
 教育実習第一期開始  
 2年生校外学習(@葛西臨海公園)  
 千葉県児童生徒科学作品展(~19日)  
 @千葉県総合教育センター  
 18日(土) 千葉県児童生徒科学作品展(~19日)  
 @千葉県総合教育センター  
 20日(月) C日課 委員会活動  
 21日(火) A4日課  
 口腔衛生指導(2年・ひまわり)  
 22日(水) 通常時程 全校5校時日課  
 23日(木) C日課 3年生千葉大外国語授業  
 24日(金) C日課  
 1年生校外学習(@千葉市動物公園)  
 27日(月) C日課 クラブ活動  
 28日(火) C日課 (1年生校外学習予備日)  
 29日(水) 防犯訓練  
 30日(木) C日課  
 31日(金) C日課



### 10月(前期)

1日(水) C日課  
 1年生 Meet 接続テスト  
 2日(木) C日課 なかよし全校遠足  
 3日(金) A5日課 なかよし全校遠足予備日  
 6日(月) C日課 芸術鑑賞会  
 7日(火) C日課(※6年生5時間下校)  
 修学旅行説明会(オンライン)  
 8日(水) C日課 給食終了  
 9日(木) B日課 前期終業式  
 TSS 草取りイベント(PM)  
 10日(金) 秋季休業(~14日)※10日は学校閉庁日です。  
 13日(月・祝) 第48回市民運動会@轟町小



## お知らせ



### 「給食費・学校徴収金の 口座振替日のお知らせ」

第4期(8・9月分)  
 初回振替日 10月27日(月)  
 再振替日 11月17日(月)

### 10月13日(月・祝)

### 「第48回市民体育祭」

1. 時間 ※雨天中止
2. 会場 轟町小(校庭)
3. 全競技自由参加

### 悪い虫に注意!

9月始まってすぐに、桜の木に毛虫が発生し、木の下の方まで通れなくなりました。7日の早朝に業者に消毒していただき、今は通れるようになりました。ご心配をおかけし、申し訳ありませんでした。

これからの季節、毛虫や蜂やクモなど、活動が活発になります。生活科の虫取りなどは安全に留意して進めておりますが、刺す虫には十分気を付けるよう、ご家庭でもお声がけください。



### 「早退するお子さんのお迎えについてのお願い」

お子さんが体調を崩した際や、お家のご都合で早退する際、確実にお子さんを引き渡すために、下記についてご留意ください。ご面倒をおかけして申し訳ありませんが、よろしくお願い致します。

- (特にご都合で早退する場合)原則として、教室で引き渡します。  
 大変お手数ですが、事務室でお声掛けいただいた上で、教室までお越しください。
- 体調を崩した際は保健室にて引き渡す場合もあります。  
 その際も事務室でお声掛けいただき、保健室へお越しください。

