

三年学年だより

No. 3

6月号

令和7年6月発行

302HR

“次なるステージ”へ

3年生になり2か月が経とうとしている。中央高校の多くの3年生が部活動を引退し、進路実現に向けての準備に専念していく時期となった。学力を高めるためにこれまで以上に学習に打ち込むことが大切になってくるが、部活動を行っていた頃の生活習慣を上手に変えることができない受験生をこれまで何人も見てきた。部活動をやり切れた気持ちになっておらず、部活動に未練を感じていることが一つの原因であると考えられるが、私は別なところにも原因があるのではないかと考える。

そのような受験生は、目標が明確ではない、あるいは、適切な目標を設定できていないように私は感じる。モチベーションが上がらないために具体的な行動につながらないのではないだろうか。モチベーションの有無、高低は個人だけの問題ではなく、団体や組織（学校で言えばクラスや学年全体）の雰囲気にも影響する問題であることはよく知られている。モチベーションは「目標達成に向けた行動の原動力となる意欲」と定義されているが、意欲が湧くような目標の設定が受験生の生活習慣を変え、クラスや学年全体の意識向上につながると私は考えている。では、どのような目標を設定すれば前に向いて進むことができるのだろうか。

将棋棋士の羽生善治氏は著書『大局観』の中で、目標の設定は義務感や強制されている気持ちが強くなりやる気が落ちるケース、限定されたところに安住してしまうケース、プロセスで多くのことを学び、実力をあげるケースなどがあると指摘したうえで、このように述べている。

目標の作り方によってまったく異なった展開が予想されるわけで、その線引きが目標の意味や価値を決めると言っても過言ではない。では何を基準にして目標を設定すれば良いのか。私は、そのキーワードは「ブレイクスルー」だと思っている。個人であれ、団体であれ、まだ届いていない領域をめざすこと。もう少し頑張れば今までと異なる景色が見える“次なるステージ”を目標とすること。これがブレイクスルーだ。

進路実現という共通の願いを持っている受験生の皆さんが、それぞれ自分に合った“次なるステージ”を目標として設定することで、具体的な行動につながってくると期待している。具体的な行動…進路実現に向けて必死に学習に取り組むことであることは言うまでもないが……。

(302HR担任)

脳のやる気スイッチ

勉強しなきゃならないけど、なんだかやる気がでない……。そんな時、やる気スイッチを押せたらいいのと思うことはありませんか？ 私はいつも思います。実は脳のやる気スイッチは脳内の「淡蒼球」という場所にあるようです。でも、そのスイッチは待っていても入りません。自分でポチっと入れる必要があります。それは、少しでもいいので行動を起こすことです。行動を起こすことで、報酬が得られるまでその行動を続けてやろうと淡蒼球が働きはじめるのです。さらには、勉強した後に、よい成果が得られたりするなど報酬があると、脳内にドーパミンが放出され、快樂も感じます。何事でも、できたときの達成感っていいですね。なお、モチベーションを維持するには、小さく具体的な目標を立てたほうが課題を達成しやすく、「できる」という自信にもつながるようです。さあスイッチオン！（参考 『メンタルの取扱説明書（Newton 別冊）』2024.6）

(302HR副担任)