

二年学年だより

No. 9

12月号

令和5年12月1日発行

207HR

ヒトを科学する 「やる気ホルモン」

生物基礎で学習したホルモン。簡単にいうと体内のはたらきを調節する物質です。その種類は100種類もあるといわれていますが、そのなかには「やる気ホルモン」といわれるとても魅力的なホルモンがあります。その名はドーパミン。ドーパミンは集中力アップ、ポジティブ、意欲的などの効果をもたらします。ちょっとしたコツで「やる気ホルモン」を分泌させて、学習や部活動など、日々の生活にも生かしてみませんか。

行動しないとドーパミンは出ないので、まずは動くことから始めましょう。そして目標を達成できたときもチャンスです。手始めに机の周りを片付けて（動く）、整理できたら（目標達成）、もう「やる気ホルモン」がちょっと出始めています。では、本格的に行動していきましょう。学習に取り組む科目の順番も大事です。「得意な科目から始める」ことをお勧めします。苦手な科目を前にすると、読み解くのに負荷がかかり、次第にやる気を失ってしまうことが多いようです。そこで、得意な科目から始めることにより、できていく快感によって、ドーパミンもますます増量することでしょう。ですが、苦手科目が後回しになってしまい時間がなくなった……ということがないように、得意科目はテンポよく短時間で仕上げていきましょう。続いては、誰しも試したことがあると思いますが、「ご褒美作戦」。これはすぐにできて効果的です。報酬への期待を感じて動くときドーパミンは多量にでます。楽しみ（おやつ？ スマホ？）は後にとっておき、まずはやるべきことをやろう。そのほうが気持ちもスッキリと晴れるでしょう。スマホは別の部屋など見えないところに置いておくと学習に集中しやすいですね。続いては、「音楽を聴きながら」というのも効果的とあります。聴きながら……は、集中しにくい人もいるかと思いますが、気持ちの切り替えも兼ねて、好きな音楽を1、2曲聴いてドーパミンをバツと分泌して、「やる気スイッチ」入れてはどうでしょうか。そのほかに、「タンパク質を食べる」「瞑想する」という方法もあるようです。気分はちょっとしたことで変わりますが、ホルモンは体内に分泌されている間は有効です！ しかし、なによりも、「できた！」という喜びや「したい！」「なりたい！」という「目標」が「一番のやる気スイッチ」になると思います。ヒトを科学して、上手に自分をコントロールすることを、始めてみませんか。

ちなみに「幸せホルモン」というものもあります。その名はオキシトシン。この続きは、またどこかで。
(207HR担任)

ク・ロ・ネ・コ

去年の9月から捨てられていた仔猫を飼い始めた。今や身体もすっかり大きくなり、「御主人様」的存在となっている。そこに、今年の夏の終わり頃から、餌を毎日朝晩食べにやってくる「黒猫」が現れた。警戒心はまだ強く、50センチくらいまでしか近寄ってこない。でも、ちゃんと私の帰りを待っている。とても可愛らしい。真っ黒な猫で思い浮かべるのが、BUMP OF CHICKENの『K』という曲。以前は「現代社会」の授業で、「青年期のアイデンティティ確立」の例として、『100万回生きたねこ』（佐野洋子さん作の絵本）と一緒によくこの曲を紹介した。猫にもいろんな猫がいるが、黒猫にはとりわけ愛着を覚える。ちなみに、すっかり御主人さまになったうちの猫は、黒白のハチワレ。そして、黒猫との物語は、新たな展開を迎えようとしている！ この続きは、またどこかで。

(207HR 副担任)