

2009年10月号TOPIC

行動科学でダメな自分とおさらばしよう

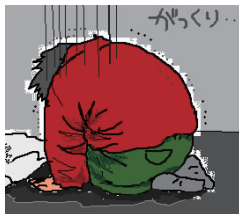
不足行動

- ・勉強をさぼる
- ・ダイエットのための運動をさぼる
- ・宿題をやらない

対処法

1. 行動したくなる環境をつくる
2. 行動の動機づけ条件をつくる
3. 行動のハードルを低くする

ダメな自分



過剰行動

- ・ゲームをやり過ぎる
- ・食べ過ぎる
- ・タバコを吸いすぎる
- ・テレビをダラダラ見る

対処法

1. 行動にルールを設ける
2. 行動のハードルを高くする

やろうと思ってもできなかったり、続けようと思っても続かなかったり。そんなダメな自分が嫌になるときがあります。人間ならダメな部分は誰でも持っていますが、勉強ができる子はダメな自分が現れないようにあらゆる工夫をしています。今回はその工夫を行動科学という考え方に基づいてお伝えします。

行動は、不足行動と過剰行動の2つに分けることができます。不足行動とは、“やろうとしているけど、できていない行動”のことで、過剰行動とは、“ついついやり過ぎてしまう行動”のことです。ダメな子の場合、これらをコントロールできずに自堕落な生活をしてしまいます。でも勉強ができる子は上手にこれらをコントロールしています。

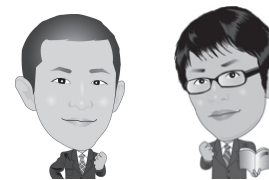
勉強ができる子は、まず、自分の気持ちをオンにするコツを知っています。「コーヒーを飲んだら、勉強をする」、「図書館へ行って、勉強する」というように「〇〇をしたら、勉強する」ということを体になじませています。これを繰り返し行なうと、梅干しを見たら唾液がでくるのと同じように条件反射的に気持ちをオンにできるようになります。

次に、勉強ができる子は、自分へご褒美を贈るようにしています。「10問解いたら、チョコレート1個」というような小さなご褒美を自分に贈ります。「課題が終わったら、TODOリストからその項目を消す」というようなことでも自分へのご褒美になるそうです。

過剰行動については、ルールを決めて対応しています。「30分ゲームしたら、1時間勉強をする」というようなルールを自分で作って行動します。また、ルールはいろんな人の前で宣言すると自分を奮い立たせられるので、より効果を発揮します。

他には、「1日2時間勉強する」という目標を「1日1時間勉強する」という目標に変更してハードルを下げたり、スグに寝ないように部屋からベッドを片付けることで寝るという行動のハードルを上げたりと、自分が勉強しやすいように様々な工夫をしています。これらは誰にでもできることなので、是非一度やってみてください。

最近のGUTS！！



先月は、お客様の所へたくさん足を運ばせてもらいました。家庭教師の先生の実際の指導を見せてもらったり、進路や勉強法についての相談をさせてもらったり。実際に現場に行くといろんなものが見えてきました。ガッツ家庭教師の先生がもっと力を発揮できるような環境を整えるためにできることがたくさんあると気づかされました。これから、指導マニュアルを作成したり、DCT学習教材を改良したりして、もっと効果を出せる家庭教師サービスにしていきたいと思っています。

■会員様の声（いつもコメントありがとうございます！！）

九月から、新しい先生がみえるという事で、子どもが心配していましたが、〇〇先生は明るくテキパキしてみえて、親子共々安心し喜んでいます。（中学3年生）

→ いつも大変お世話になっております。この時期の交代ですので、私たちもいつも以上に慎重に先生を選ばせて頂きました。新しい先生ともうまくいっているようで、私たちとしても非常にうれしく思っています。

いつも笑顔で息子に接していただき ありがとうございます。ご指導いただいて2カ月たちますが、少しずつではありますが、何か変わってきたように思います。まだ勉強よりもゲームの方が先の人ですが、きっと変わってくれると信じ私達も先生の言いつけを守り、見守っていききたいと思います。これからもよろしくお願いします。（中学1年生）

→ 少しずつ変化が見られているようで、私たちとしてもたいへんうれしく思っています。勉強への意識が向上していくようにこれからも先生と共にサポートしていきたいと考えています。今後とも何卒よろしくお願いします。

家庭学習時間が30分未満と少ないので、宿題を増やすか、ルーティンの量を増やしていただきたいです。（中学1年生）

→ 家庭学習時間をしっかり確保しないと成績は伸びないです。これからもう少し厳しくお子さんに接して、宿題やルーティンを増やしていきたいと思っています。今後とも何卒よろしくお願いします。

■各種検定試験のご案内

2009年度第3回英語検定：（受付期間）12月01日～12月24日（検定日）10年01月24日
平成21年度第2回漢字検定：（受付期間）11月01日～12月25日（検定日）10年02月07日
数学検定（個人）：（受付期間）未定（検定日）10年04月
申込みは、インターネット、または、書店店頭にて行うことができます。
英検：<http://www.eiken.or.jp> 数検：<http://www.suken.net> 漢検：<http://www.kanken.or.jp>

定期テストなどがない時期に検定を利用すれば、勉強へのモチベーションを維持でき、目標に向かってがんばる力も育成できます。検定に申し込んで、更なる実力アップを目指しましょう。

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

【岐阜】 TEL：0120-937-501（058-293-4530）
【愛知・三重】 TEL：0120-758-145（052-752-5526）