

2012年11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

やろうと思っただけでできなかつたり、続けようと思っただけで続かなかつたり。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。

■不足行動に対する対処法

行動は不足行動と過剰行動に分けることができます。不足行動とは、“やろうと思っただけで、できていない行動”のことです。私はジョギングで体を鍛えることを日課にしていますが、朝寒かったり、気持ちが乗らないと面倒くさいという気持ちが勝ってしまします。そんな時は、「取りあえずジャージを着て外に出ること」を目標にします。外に出れば不思議なもので、少しずつ走りたくなります。また、定期的にマラソン大会に申し込んでおくことで走らなければならないという環境も作っています。勉強ができる子の中には、「取りあえず図書館へ行く」ことを目標にして行動のハードルを下げたり、常に耳栓をつけて勉強し続けることで、「耳栓をつければ、勉強のスイッチが入る」状態になるようにした子がいます。また、自分へのご褒美を設けておくことも、不足行動への対処法として効果的です。「1時間勉強したら、好きなマンガを1話読む」とか「10問解いたら、チョコレート1個」という風に自分へのご褒美を決めてみましょう。

■過剰行動に対する対処法

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。過剰行動に対しては、ルールを設けたり、行動のハードルを高くしたりしてみてください。「30分ゲームしたら、1時間勉強する」「目覚ましが鳴ったら、まず起きる」というルールを作ってみるとよいで

す。さらに作ったルールを人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。

また、今まで指導してきた生徒さんで、「どうしてもベッドで寝てしまう」という悩みを持っていた子がいました。この過剰行動へのハードルを上げるために「部屋からベッドを片付ける」という対処をしてみたところ、この行動が減り勉強時間を増やせたことがあります。

ダメな自分の行動を「不足行動」と「過剰行動」に分けて、それぞれに対する対処法を考えて、実践しましょう。きっと、少しずつダメな自分とおさらばできますよ。

最近のGUTS!!

11月に入り、生徒さんから進路相談を受ける回数が少しずつ増えてきました。高校生の生徒さんが推薦入試で大学に合格したとの連絡を頂いたり、中学生の生徒さんから高校入試情報を送って欲しいと依頼を頂いたり。志望校の進学実績などの学校情報も取り扱っておりますので、是非メール・TELにてお気軽にお問い合わせください。ご要望に応じた資料を作成してお送りします。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

ご指導のおかげで成績も順調に上がってきております。高校の先生から勉強についてお尻を叩かれる事も少なくなりました。(高校3年生)

→ コメントありがとうございます。成果も出てきて、私たちとしても大変うれしく思っております。受験に向けて、これからも一緒に頑張っていきましょう。

ゆっくりながら、毎日勉強する大切さがわかってきたようで、がんばっています。志望校を変え、本人は少し気が楽になったようです。少しずつでも、問題の定着が出来るといいです。(中学3年生)

→ とても大切なことに気づいてくれたようで、本当にうれしく思いました。受験までもう少しです。コツコツ積み上げていくことを続けられればと思っています。

数学で体積の公式をわかりやすく教えてもらったので、解けるようになりました。ありがとうございます。次の期末テストは380点以上を目指します。(中学3年生)

→ 目標を宣言してくれてすごく頼もしく感じました。受験勉強を通して、Dくんが大きく成長していく姿が見れて、本当にうれしく思います。

■模擬試験のご案内

＜愛知＞

第5回愛知全県模試
(受付) 11/19～12/06
(実施日) 12/23(日)

＜岐阜＞

第4回岐阜新聞テスト
(受付) ～11/14
(実施日) H25/1/6(日)

＜三重＞

第3回三重ぜんけん模試
(受付) 11/22から
(実施日) 11/22(木)以降 ※自宅受験
※第2回までは既に販売中です

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

名古屋市市中村区椿町20-15 名古屋国鉄会館3F
TEL: 0120-758-145 (052-459-3155)