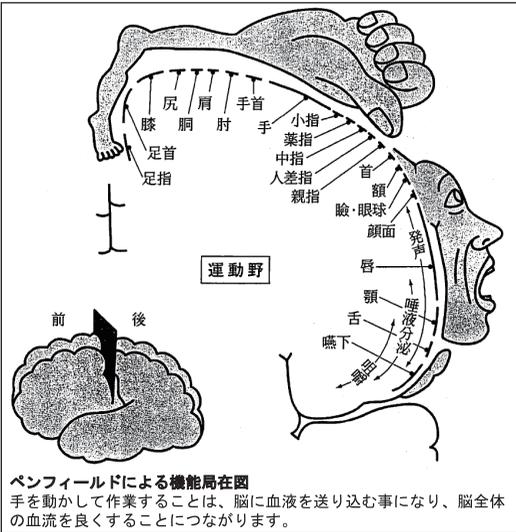


2012年12月号TOPIC

脳科学から見たやる気を出す方法



「だって、やる気がしないのだもん!!」

子どもに宿題をやらなかった理由を聞くとき、このような答えがよく返ってきます。「やる気がでない」という言葉を聞くと、気持ちの問題と簡単に片付けがちですが、やる気を起こさせるにもある法則があります。今回はやる気の引き出し方についてお話しします。

1. 軽い運動をしよう

難しい話になりますが、脳科学の研究によると、大脳辺縁系の中にある「側坐核」を刺激すると、やる気が出てくるそうです。身のまわりの掃除をしたり、散歩に出かけたり、歌ったりすれば側坐核は刺激されるので、このような運動をすればやる気が出てくるそうです。実際、何となく身の回りの掃除をして

いたら、やる気が出てきたという経験をしたことがある方も多いと思います。これは、脳科学の世界で「**作業興奮**」と呼ばれているポピュラーな原理です。また、上図「ペンフィールドによる機能局在図」を見れば、特に手や顔を動かせば、脳に刺激が与えられることが分かります。

2. 課題は小さく分けよう

次に、取り組んで欲しいのが、課題を小さく分けることです。「やりたい」や「逃げたい」というような気持ちは大脳辺縁系が管理しています。しかし、この辺縁系は、ものごとを「分析する」ことができません。大きな目標を示されても、辺縁系は分析できないため、ただその大きさに圧倒されて、逃げたい・やりたくないという気持ちを抱くことになります。これを防ぐためには、大きな目標を「これならできそうだ」と思えるくらい小さな課題にすることが大事です。このように別の脳を使って分析をしておけば、辺縁系から「逃げたい」という気持ちは現れにくくなり、やる気をもって取り組むことができるようになります。そして、課題を小さく分けて、それを繰り返し達成していくと大きな自信につながります。また、達成ごとに自分へのご褒美(「おいしいチョコを一個食べる」など)を与えるようにするともっとやる気が出てくると思います。

是非、一度、上記のような脳の仕組みを利用して、お子さんとコミュニケーションを取ってみてください。「一緒に軽く体操してみよう!」や「まず、今日やることだけ書き出してみたら?」などのような声をかけてみると今までとは違った展開でお子さんと話ができるかも知れません。

最近のGUTS!!



推薦入試での合格の報を聞く季節となりました。中学2年生の頃から家庭教師をさせていただいた方から大学合格の連絡を頂くこともでき、本当にうれしかったです。また、進路についての悩みや日頃の勉強の進め方についてのご相談もたくさんいただいております。生徒さんの夢・目標を達成するため、これからもひとつひとつ丁寧に対応していきたいと思っております。是非、お気軽に声をかけていただければ幸いです。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

急なお願いだったにもかかわらず、迅速な対応でこちらの要望にそった素敵な先生をご紹介していただけて、娘共々感謝しています。受験直前によく、勉強の楽しさとやる気が湧いてきたようです。(中学3年生)

→ コメントありがとうございます。勉強の楽しさとやる気が湧いてきたとコメントいただきうれしかったです。受験終了まで、こちらこそよろしくお祈りします。

時間や宿題の量を工夫して頂いています。学校の授業ではついて行けなかった所を復習してもらい、助かっています。学校のテストが上手く出来ていない様なので、テスト対策について教えてやって頂けると有難いです。(小学6年生)

→ 工夫して指導を進めたり、お子さんが分からなかったところをピンポイントで解説できるのが家庭教師の持ち味だと思っております。今後ともどんどん質問してくださいね。

受験生とは思えない日々を送っていましたが先生と出会った事で何か変わったようです。授業だけでなく精神的にも支えて下さり感謝しております。(高校3年生)

→ センター試験まであと1か月程度ですが、まだまだやれることはあります。最後の最後で奇跡を起こすつもりで、一緒に頑張っていければと思っております。引き続きよろしくお祈りします。

■模擬試験のご案内

<愛知>	<岐阜>	<三重>
第4回愛知全県模試	第4回岐阜新聞テスト	第4回三重ぜんけん模試
(受付)~12/06	(受付)受付終了	(受付)H25/1/25から
(実施日)12/23(日)	(実施日)H25/1/6(日)	(実施日)H25/1/25以降 ※自宅受験
		※第3回までは既に販売中です

■冬期休業のお知らせ

誠に勝手ながら、下記日程で冬期休業を頂きます。大変恐縮ではございますが、ご了承のほど何卒よろしくお祈りします。尚、休業期間中、緊急のご用件などがございましたら、下記緊急連絡先までご連絡ください。

冬期休業期間：12月29日から来年1月6日まで

緊急連絡先：【愛知・三重】090-3446-8597 【岐阜】090-8543-6235