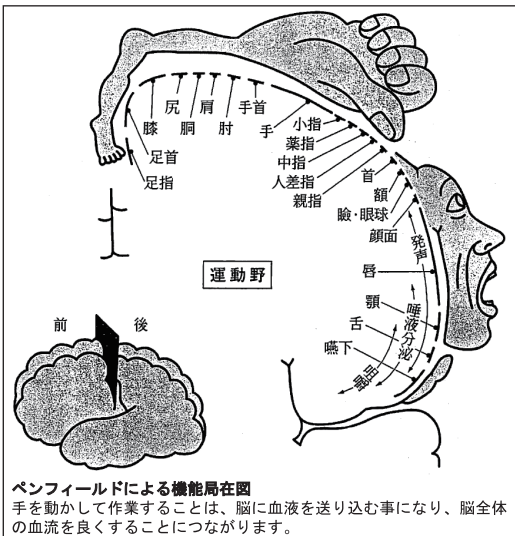


2014年04月号TOPIC

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んと思います。

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そのことが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!!

新しい学年を迎えました。新入生にガッツ家庭教師のことを知ってもらうために、今年も東海三県の主要大学にて家庭教師の募集チラシを配布しました。全5大学でチラシを10,000部以上配布しました。チラシ配布は、結構しんどい仕事ですが、たくさんの先生にガッツ家庭教師のことを知ってもらえることを想像してやり切りました。今年も、たくさんの先生に登録してもらい、よりよい家庭教師サービスが提供できるように努めてまいります。



■会員の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

一学期は オールCでした。ご指導のお陰で すいぶんBが増えました。本人も頑張ったと思います。勉強の仕方が少しずつ分かってきたのかなあとと思います。五年生も よろしく願いいたします。(小学5年生)

→ 成績表もよくなってよかったです。5年生になるとより一層勉強が難しくなります。これからも成績アップに貢献できるようにサポートをして参ります。

いつもありがとうございます。ほんの少し光が見えてきた気がします。これから3年生になり、本人の中でまいろいろとあるのだろーと思いますがお付き合いお願いいたします。(中学3年生)

→ こちらこそ何卒よろしくお願いします。どのように関わっていけば、よい方向へ導けるのか? 分からないことも多いですが、これからも精一杯支援をさせていただければ幸いです。

とても丁寧な指導報告ありがとうございました。息子の事を理解し信じて頂き嬉しいです。息子も先生に対して親しみをもって接していると思います。もう少し心開いて話しが出来るという方向に向かっていくのかなと思います。(中学3年生)

→ 先生との相性もよくて良かったです。これからまだまだ大変なこともあると思いますが、一步一步成長を共にできればと考えております。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

2014年度第1回英語検定: (受付期間)03月21日~05月16日 (検定日)14年06月08日
平成26年度第1回漢字検定: (受付期間)03月01日~05月22日 (検定日)14年06月22日
第254回数学検定(個人): (受付期間)05月07日~06月12日 (検定日)14年04月20日
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>

定期テストなどが無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

名古屋市千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階
TEL: 0120-758-145 (052-734-4501)