

2014年09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。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

夏休みに、高校見学に行き、志望校を決めました。自分の将来についても、いろいろと考えているようです。得意なパソコンの話や、学校の話も聞いて頂き、うれしく思います。勉強は苦手ですが、子どもが自分に自信を持ち、落ち着いて生活できるよう、家庭でも努力していきたいと思います。(中学3年生)

→ 先生との良い関係が作れていることを本当にうれしく思います。志望校も決まって、やる気も高まってきていると思います。これから志望校合格に向けてサポートをして参ります。今後とも何卒よろしくお願い致します。

定期テストの国語の漢字がいつもは一つも書けなかったけれど、それがなくなりました。(中学1年生)

→ 素晴らしい変化だと思います。このような成長を共に喜び、そして、これからも共に成長していければと思っております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

模試で結果を出すことができ自信に繋がりました。ありがとうございます。これからもお願いします。(高校3年生)

→ 夏休みに努力したことが結果につながって、私としても大変うれしいです。努力は決して嘘をつきません。入試に向けてこれからも共にがんばりましょう。

■各種検定試験のご案内

2014年度第2回英語検定：(受付期間)08月01日～09月18日 (検定日)14年10月12日
平成26年度第2回漢字検定：(受付期間)07月01日～09月26日 (検定日)14年10月26日
第260回数学検定(個人)：(受付期間)09月01日～10月09日 (検定日)14年11月08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

名古屋市中区千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階
TEL: 0120-758-145 (052-734-4501)