

2015年06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

やろうと思ってい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。

■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、“やろうと思っているけど、できていない行動”的ことです。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います。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”的ことです。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、より効果を發揮します。

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、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!!



ガツツが所属する岐阜県学習塾協会のメンバーで研修旅行に行って参りました。場所は、岐阜の老舗旅館十八楼。温泉も新しくなったようで、非常に優雅なひと時を過ごすことができました。お風呂に入りながら、これから高校入試・大学入試の動向についていろいろ情報交換することができました。また、皆様にも情報をお伝えして参りたいと思っております。

■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

算数も国語もバランスよく指導して下さりありがとうございます。先生が楽しくご指導して下さり勉強への苦手意識も払拭されてきました。自分でテストの点数を気にしたりするようになってきました。(小学3年生)

→ メッセージありがとうございます。先生との出会いがよい結果につながっていて大変うれしく思いました。これからも何卒よろしくお願い致します。

本人に大学受験の意識づけをしていただきありがとうございます。大学説明会や職業体験など、是非参加させたいと考えております。良いアドバイスをお願いします。(高校1年生)

→ 少しずつ大学受験に向けての意識を高められたらよいと思っています。目標は具体的であればあるほど達成しやすくなりますので、そのためにも説明会にはご参加ください。

先生の授業が楽しいと言っています。テストも良い点が取れてみんなに誉めてもらえて喜んでいます。(小学6年生)

→ 良い結果につながっていて大変良かったです。これからも勉強は楽しいものだと思ってもらえるように、楽しい授業をしていければと思っております。

■各種検定試験のご案内

2015年度第2回英語検定：(受付期間)08月03日～09月15日 (検定日)15年10月11日

平成27年度第2回漢字検定：(受付期間)07月01日～09月24日 (検定日)15年10月25日

第271回数学検定(個人)：(受付期間)05月11日～06月22日 (検定日)15年07月26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.sukcen.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。

■ガツ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)