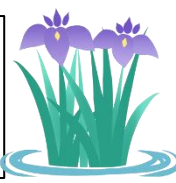




学 校 便 り

TEL 0997-93-2287

令和3年 6月18日発行



### 『5秒の法則』で“作業興奮”を

校長 井上 哲志



誰にでも、やるべき仕事や作業を目の前にしてもあまりやる気が出ない時があります。子どもたちも同じで、学習や部活動の練習などに対し、あまりやる気の伺えない場面が見受けられることがあります。そんな時、どうすればいいのでしょうか？大人の世界では、「今日はやる気が出ないから…」という言い訳など通用せず、渋々でも仕事や作業に向かっていきますが、子どもたちにとっては行動に移すことが難しいこともあるようです。

先日、おもしろいことを見聞しました。物事に取りかかるのに気乗りしない時、“作業興奮”という心理現象の作用をうまく利用できれば、時間を無駄にせず取り組めることがあるということです。

作業興奮とは、やる気のない状態でも、いったん行動を始めることでやる気が湧き出し、その作業を継続しやすい状態になるのだとか。詳しくは脳科学の世界になりますが、簡単に言うと、手足を動かして頭を使うことで、脳内のある神経細胞集団が刺激を受け、『ドーパミン』という物質が分泌されることでやる気スイッチが刺激され作業がはかどるといいます。そういえば、「やり始めたら意外に…」という経験もあります。

つまり、「まずはやってみる」ことがカギなのでしょうが、「やる気のない時には、その“やってみる”こと自体が難しいんだ」なんて思う方も多いのではないのでしょうか。そこでお勧めするのが、『5秒の法則』というモチベーションアップの方法です。

自分がやるべきことに気づいた時や行動を起こさねばならない場面などで、自ら「5, 4, 3, 2, 1, Go!」とカウントダウンしてすぐに行動に移すという簡単な方法です。「たったこれだけ？」と思う人もいるでしょうが、そこにはちゃんと理由があります。



脳は必要以上に負荷がかからないための情報選択として、無意識、無自覚的な自己防御本能を持ち、そのひとつとして「何かをする必要がある時でも、5秒以上考えるとやらなくていい理由を考え出す」という習性を持っているのだそうです。だから、『5秒の法則』は、脳がやらなくてもいい理由を考え出す前に、すぐに行動を起こすことで実行できるという効果があるのです。この方法は、日常のどんな場面でも応用できるので、自分が意識して習慣化できれば、今まで以上に行動力を身につけたり実行力を高めたりすることにつながるかもしれません。

『5秒の法則』で“作業興奮”を引き起こす取組は、自分の脳を騙すことでうまくやる気を引き出すことができるひとつの方法となるのです。

**地域PTAの開催について** 下記の日程で田皆中学校地域PTAを開催いたします。地域の方々や保護者の皆様と意見交換を行い学校教育活動の改善を図るものです。是非御参加ください。新型コロナウイルス感染症対策のため、参加される方はマスク等の着用をお願いします。

- 田皆小校区 6月29日(火) 田皆コミュニティセンター 19:30～
- 上城小校区 7月2日(金) 上城公民館 19:30～
- 住吉小校区 7月6日(火) 正名生活館 19:30～

### 生徒総会

5月28日(金)

令和3年度の生徒総会が開催されました。本年度の生徒会行事年間活動計画や専門部活動計画、予算案等が承認されました。生徒会執行部は、この総会に向けてリハーサルを重ね、一生懸命に準備に取り組んでいました。総会では、制服や図書の出冊数、ロードレース大会や自転車小屋の改修などについての要望が各学級から出されました。今後学校と生徒たちで話し合いながら検討していかなければならないものもありましたが、より良い学校生活を考える時間になりました。



### 避難訓練(地震)

5月21日(金)

喜界島沖を震源とした地震を想定した避難訓練を行いました。生徒は放送の指示に従って机の下に隠れた後、外に避難しました。新型コロナウイルス感染症の影響で、消防署の方の指導はありませんでしたが、みんな真剣に訓練に参加していました。その後、ホールで「南海トラフ地震が起きたら…」の動画を視聴しました。「自分たちの命を守るための行動」を考える有意義な時間になりました。



### プール清掃

5月31日(月)



今年度はプールの塗装工事が行われたので、PTAでのプール清掃は実施されませんでした。全校生徒で塗装後のプールを清掃しました。雨水が溜まっていたために、落ち葉が浮かんでいたり、オタマジャクシが大量発生していたりして、予定していたより時間がかかりましたが、みんなの頑張りできれいになりました。

## 地区総合体育大会結果 6/8~6/11

#### 女子ソフトテニス部

**個人** 1回戦：T・Tペア(4-2) 知名中ペア

**団体** 予選リーグ：田皆(0-3) 面縄 田皆(1-2) 亀津

決勝トーナメント：田皆(0-2) 和泊

#### 野球部 田皆(3-7) 北

#### 女子バレーボール部

田皆(2-0) 名瀬 田皆(1-2) 知名

#### 男子バレーボール部

予選：知名・田皆(2-0) 東天城・亀津

知名・田皆(0-2) 亀津

知名・田皆(2-0) 面縄

準決勝：知名・田皆(0-2) 和泊

3位決定：知名・田皆(0-2) 面縄・犬田布



### 高校説明会 6/3

私立高校6校と沖永良部高校の高校説明会が2・3年生と全学年の保護者対象に行われました。みんな進路学習の一環として、それぞれの学校の説明を熱心に聞いていました。



### ストレスマネジメント教室 6/11

SCの外山先生をお招きして、ストレスについての研修を実施しました。



### 7月行事予定 ※毎週 定時退校日が設定されています。(7/7, 7/13, 7/20)

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 6月29日(火) 地域PTA(田皆小校区) | 7月16日(金) 校内弁論大会        |
| 7月2日(金) 地域PTA(上城小校区)  | 7月20日(火) 終業式・大掃除・地域生徒会 |
| 7月6日(火) 地域PTA(住吉小校区)  | 7月21日(水) 三者面談(~30日)    |
| 7月9日(金) 授業参観・学級PTA等   | 7月24日(土) 県総合体育大会(~30日) |

