

## やる気の問題

冬休み、ある脳神経科学の本(\*)をパラパラめくっていたら「やる気の問題」というタイトルが目にとまりました。著者は脳神経の権威ですが、記憶についての市民向け講演で「記憶を良くする方法は？」というよくある質問を受け「“くりかえし”が一番、英語の単語でも、繰り返せば必ず覚えられますよ」と定番の答えをしたら「そのくりかえしが続けられないので、どうしたら良いでしょう」と言われ、ぐっと詰まったのだそうです。そして著者の結論は、やる気を出す(出させる)には「創意工夫が必要と思われる」なものでした。

心理学では「動機付け(モチベーション)理論」があり、人はどうやってやる気を出すのかについて長年研究されています。試しに「やる気」で本を検索してみたら、2万件近くヒットしました。ずいぶんたくさんの創意工夫があるものですね。

しかし、よく耳にする「何回もやるんだ! やればできる!」という熱血フレーズには脳科学的な根拠があるようですから、①とりあえずやる。②やる気が無くてもやる。こんな創意工夫はいかかでしょう。ちょっと強引すぎるかな?

\*『発達障害の原因と発症メカニズム』黒田洋一郎、木村・黒田純子著(河出書房新社2014年5月)



1月予定表		火曜日	10:00~16:45 (中島カウンセラー)			
		月・水・金曜日	12:00~16:45 (森田相談員)			
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	⑦ 森田	8	⑨ 森田	10
11	12	★⑬ 中島	⑭ 森田	15	⑯ 森田	17
18	⑲ 森田	⑳ 中島	㉑ 森田	22	㉓ 森田	24
25	㉖ 森田	㉗ 中島	㉘ 森田	29	㉚ 森田	31

★相談時間の変更 13日(火) 12:00~16:45

## 相談室を利用するには

- 生徒の皆さんは、昼休みと放課後、自由に利用できます。
- 保護者の皆様にとっても、学校の相談室は一番身近な相談窓口です。  
「最近、なんとなく、子どもの様子が気になるんだけど……」  
「こんなこと、誰に聞けばいいの?」  
「話したらイライラが少し治まるかな」  
そんな時、お気軽にご利用ください。



- 予約&問い合わせ ☎090-9202-5195 (中島・森田)

\*電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時まで。

\*相談中で電話に出られない時があります。時間をおいて、かけ直してください。

\*来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。