

やまちゅうスクエア

吹田市立山田中学校 学校だより 令和4年度 第7号

「とりあえずやる」

校長 小早川 靖樹

先週ぐらいから風が冷たくなり、秋の深まりが感じられる季節になってきました。朝、校門でみなさんの様子を見ていても、冬服を着て登校してくる人の割合がずいぶん多くなったような気がします。朝晩の寒暖差が大きく、風邪をひきやすい季節です。天気予報をみて、服装をかえるなど、体調管理に気を付けてください。

さて、校内を見回っていると、3年生の雰囲気はずいぶん変わってきたように思います。先日、3年生のあるクラスで授業を見ていた時のことです。小テスト前に3分間、勉強する時間がありました。そのときの生徒たちの集中力は素晴らしく、私も真剣に勉強している生徒たちの邪魔にならないように、息を潜めながら見守っていました。

この授業のように、クラス全体に「勉強するぞ！」という雰囲気があるときは良いのですが、みなさんのまわりには、ゲーム、YouTube、テレビなど多くの誘惑が待ち受けています。勉強しようと思っても「やる気が出ない」ことは、誰しも経験することだと思います。

「やる気を出す」方法として、私が実践していることが三つあります。一つめは「姿勢を正す」です。集中力が切れたときに、正しく座り直すことにより、再び勉強に向かう姿勢ができます。姿勢を良くすると、活動するときに働く交感神経が優位になり、やる気が高まり集中できるので、学習効果が高まるそうですよ。

二つめは「途中から始める」です。例えば読書をしているとき、面白いところで止めるとします。すると次に読み始めるときは、スムーズに本の世界に入っていくことができます。心理学でも、やりかけ途中の作業の方がやる気が向上しやすいことがわかっているそうです。勉強するときも途中で止めたところから始めると、やる気が出てきやすいかもしれません。（ただし、宿題などは期限に間に合うように！）

三つめは「とりあえずやる！」です。実はこれが一番のお勧めです。やっているうちに心理的負担が軽くなり、だんだんエンジンがかかってきますが、この状態は「作業興奮」といわれています。「作業興奮」が発生するのは、動き始めてから5分～10分程度と言われているので、「とりあえず5分だけやろうかな」と軽い気持ちで行動すれば、「いつのまにか30分以上たっていた！」ということもあります。

上の三つの方法以外にもいろいろとあると思いますが、自分に合った「やる気を出す」方法を見つけて、今やることに全力を尽くすことができる「山中生」になってほしいと思います。

☆校内職業体験

10月12日に、第2学年が各企業の方をお招きして、説明を受けました。業

界の様子や事業内容等の基本的なことを学んだ後、各企業から（商品開発や企画といった）課題の提示がありました。これからそれぞれの班でプレゼンテーションに向けた準備が始まりますが、各企業の掲げるミッションに合致した提案を行うことができるか…今から楽しみです。



☆後期生徒会 執行部選挙

10月14日に後期生徒会執行部選挙が行われ、会長含め定数6に17名の立候補がありました。各候補から学校生活における現状と課題、そして会長・執行委員になった時に取り組みたいことや実現させたいことを、有権者である全校生徒に訴えかけました。

即日開票され、新しい生徒会執行部が誕生しました。よりよい学校生活、よりよい山田中学校になるために、執行部の皆さんを中心に各種委員会と一緒に、しっかりと取り組んでください。



★花の植え替え

P.T.A文化部の皆様に、きれいなお花を植えていただきました

