武　一　中

令和３年５月２１日
武蔵野市立第一中学校
学校だよりＲ３－５号

URL:http://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

「やる気」の出る時、出し方

校　長　　中嶋　建一郎

５月１１日の朝礼の後に皆さんの「やる気」の出る時や「やる気」を出す方法をタブレットに入力してもらいました。協力、ありがとうございました。

せっかくなので、皆さんで共有したいと思います。「やる気」の出し方がよくわからない人、そして、自分の方法が確立している人も、他の人はどんなふうに「やる気」を出しているのか、是非、参考にしてみてください。

１　やる気の出る時「こんな時に「やる気」がでます！」という状況や瞬間がわかります。

○他の人との関係で

・仲間がやる気を出した時　・誰かが努力しているところを見た時
・記録を出している人や友達が以前より強くなっているのを見た時
・周りの人の「やる気」を感じた時・友達が一緒に頑張ってくれる時
・誰かと一緒に行う時（楽しい、相手より上手くなりたい、相手から学ぶ、自分が教える）
・誰かに誘われた時　・応援してもらった時　・ほめられた時（家族、先生、友達）
・相手を見返したい（悔しい思い）時　・他人に負けたくない時
・1000 メートル走で後ろの人に抜かされそうになった時、追い抜かれた時
・強い、勝てないという相手と試合する時　・なめられた時

○自分の気持ちや体調などとの関係で

・何かが上手くいった時（テスト勉強）　・何かを絶対したいと思った時
・何かが決まる時　・新たに何かを始める時　・何かに挑戦しようと思った時
・静かな場所にいる時
・好きなものを見たり、聞いたり、やったりしている時、した後
（野球、ゲーム、YouTube、ドラゴン桜）
・心や体に余裕がある時　・元気な時　・気分が好調な時　・暇な時
・昼寝のあと　・夜　・朝　・利益や得がある時
・英検や漢検にどうすれば合格するか考えた時　・目的が見えている時
・一つの物事に集中する時　・サッカーでグランドに入った時、コーチの話が始まった時
・実際に何かを行っている様子を見た時
・やりがいを感じた時・大事な試合や大会の時　・チャンスの場面で自分に打順が回ってきた時
・好きな韓国アイドルのためにお金を貯める時　・趣味のことを始める時
・すごいと思った時　・感銘を受けた時
・やっていることに発見や考えが持てるようになり興味が湧く時
・自分から「やらないと！」と思った時　・テストの２週間前や前日

２　やる気の出し方：「こうやって『やる気」を出します！』という方法を書いてもらいました。種類が多くてうまく分類できませんが、似たようなものをまとめてみました。

〇ご褒美をつくる：終わった後や途中に。とても多かったです。

・ゲーム・ドラマを見る・アイドルの動画を見る・楽しいことを想像する・休憩・遊んでも良い
・ものをもらう・アイス・アニメを見ることができる・おやつ

〇好きなことをする。「音楽を聴く」を多くの人があげていました。

・歌う「気分を上げる」「リフレッシュ」「テンションを上げる」イヤホンつけながら家事
・短めの映画を見る　・志望校のパンフレットを見る　・教科書を読む
・ペットの犬を１分間だけなでてからやる
・推しの声を聴きながら

〇目標や計画、時間に関係すること

・好きな言葉や目標の紙を壁に貼る　・個人目標：次の大会でベストを出す
・目標とする人を見つける
・目標を決める　・すぐに達成できる目標（問題集２ページ等）・「高校合格」「１日３時間勉強」
・チェックリストを作る　・成果を見えるようにする（表に書き留める）　・予定表を作る
・優先順位を決める・始める時間にアラームをセットする・時間を決める　・ノルマを決める
・計画を達成すると「自分は自分でできる」と自覚でき、次からもやる気がでる

〇声に出す

「5・４・３・２・１・GO！」と言う　・掛け声「１・２・３・４・５」・「やるぞ」と声に出す
・やる前に大声を出してアドレナリン的なものを出す　・感情を表に出す
・「今からやる」と宣言する　・心の中で「１、２、３」と数える

〇自分を追い込む、危機感を感じる、自分をあせらせる、叱咤する

・「後で大変なことになる」「このままでいいのか、人生で一番大切な時期なんだぞ」
・塾の自習室に入る・「テストで低い点数をとっている姿を想像する」
・「先延ばしにすると立ち行かなくなる」・「もう、こんな時間！」
・「宿題を終わらせないと忘れ物になってしまう」
・「自分は今、良くない状況にある。このままで大丈夫か」
・自分を鼓舞する。「まだまだいける」

〇とりあえず行動する

・「とりあえず」椅子に座って教材を開く　・まず、やる
・簡単なものからやる、細かく分ける、短い時間　・とにかくやってみる
・まず勉強机に座ってペンを持つ。　・とりあえず外に出る（運動の場合）
・悩んでいるとやらなくていい言い訳を考えてしまうので、すぐに行動に移す

〇他の人と

・友達と一緒にやる　・友達や兄弟と一緒にやる　・他の人と比べる（勉強）
・友達の勉強する姿を見て負けてられないと思う　・競い合える相手を見つける
・友達と話してテンションを上げる　・ライバルと対決（勝ちたい）（競争心）
・ライバルをつくる（科目一つ一つにこの人に負けたくないという人を決める）

〇進め方

・好き（得意）な分野から始めて、その後に嫌い（苦手）な分野　・５分間好きなことをする
・好きなことをやる前に嫌なことをやる　・好きなことから先に行う
・苦手な課題から始めると何だかスッキリしてやる気が段々出てくる（苦手クリアの達成感）
・やる気の出ないこととやる気が出ることを交互に行う

〇スマホとの関係

・スマホの電源を切る・スマホの動画を一度止め、天井を３分眺める・スマホを近くに置かない
・スマホは目に入らないところに置く・気が散るものを手が届く範囲に置かない

〇休憩

・適度な休憩・休憩は時間設定する　・休憩時間を最初は長く、後になるほど短くする
・リセット（チョコレート、読書）　・いったん自分の好きなことをやってから取組む
・いったん休む、いったん寝る

〇食べる・飲む

・甘いものを食べる・炭酸水か冷たい水を飲む・食べる（フルーツ、お菓子）・ガムを食べる
・好きな飲み物を飲む

〇環境

・机の上を片付ける　・環境を変える（図書館）　・机の引き出しを整理する
・窓を開ける　・顔を洗う　・髪を結い直す

〇体を動かす

・運動する（サッカー、体を動かす、ダンス）

〇好きになる

・好きになるとやる気がでるので、好きになるよう心掛けている　・楽しいと思う
・やる気を出した気分になって始める　・ゲーム感覚でやる

〇自分からやる

・宿題を始めようとしたとき、親に「早く宿題やりなさい」と言われ、一気にやる気が無くなりました。だから僕は自分から進んでやろうと思いました。
・親から「これやって。」「今日の当番君だよ。」などと言われるとスグにやる気を失ってしまう。

〇その他

・終わった時のことを考える　・メリットを考える　・成功した未来を想像する
・無理せず、出るまで待つ　・たくさん挑戦する
・「知らなかった」「詳しく知りたい」と思った時に始める
・自分の課題を見つけた時、より良い自分を作りたいという思いでやる気が出る
・家庭内ルール「やるべきことを終えるまで他のことをしてはいけない」があり、やらないと怒られるので頑張ろうと思える

本当に様々な方法があります。このことからも、「やる気」が出るポイントは人それぞれだということがわかります。ですから、まだ見つけてない人は、ここにある方法をいろいろと試してみて、自分に合った方法を見つけ出してほしいと思います。

ことわざや名言、人間の特質など、これまでの経験や本を読んで知ったこと、自分の考えが変わったことを教えてくれた人もいましたので、紹介します。

○一回始めてみればやる気が出てくると思う。「千里の道も一歩から」という言葉のように、一歩踏み出すことがなければ千里の道は歩けない。つまり、どれだけやる気がなくても一回騙されたと思ってやってみれば次第にやる気が出てくると思う。

○人間は、行動しようと思うときに行動することを諦める理由を探します、なので行動しようと思ったときに、約５秒数えて行動すると瞬時に行動できます。

○人間はやる気があって継続するのではなく今やっていることを続けようとする力があるらしい。

○やる気について話を聞き僕も校長先生のようにやる気の出し方についての本を読んだことを思い出した。その本には「体が先、脳が後」ということが書いてあった。僕は今までやる気がある時だけ行動することが多かったが朝礼でのやる気の出し方を聞き、やる気が起こらなくても行動してみようと思った。

○やる気の出し方は、フィル・マグロウの「やる気があるなら誰でもやる。本当の成功者はやる気が無いときでもやる。」という名言を思い出すことです。

○私はよく、親に「課題は終わったの？早くやりなさい」と言われます。そのたびにやる気を無くし、一向に手を付けないことが多いです。なので、今回を機に、自分から行うことにしました。やる気というのは、経験上、「課題の提出期限が迫っている」などの焦る気持ちや、「親の手伝いをしたら、お小遣いがもらえる」という何らかの報酬のために頑張りたくなる気持ちによって引き起こされるものだと思っていました。しかし、校長先生のお話によって、やる気というのは誰かの言葉などによらず、自分でも引き起こすことができることが分かり、これからやるべきことにどう向き合っていけば良いのかを改めて、考え直すことができました。私は、後のことを考えたり、とにかくやりたくないことも、がむしゃらにまずはやってみる事によって、やる気を引き起こすことにしました。

さて、皆さん、このように多くの人の様々な考えを知ることは、面白くないですか。私は、新たな発見があり、この学校だよりをまとめながらとても楽しみました。こういうふうに他の人の考えを聞く機会は、授業の中でも先生方が設定していることがあります。でも、たとえ設定がなくても、自分から聞いてみることで、考えを広げることができます。また、自分の考えを伝えることで、友達が考えや見方を広げることができます。

「失敗を恐れない」話の時にも同じようなことを言いましたが、ほんのちょっと聞く、または言うだけで、お互いの世界が少し広がるのです。そして、自分が普段仲良くしている友達でも良いのですが、実はあまり話したことが無い友達の方が、これまで考えたことが無かったことを教えてくれることがあります。あまり話したことがないけれど、ちょっと勇気を出して「君はどう思う？」「あなたの考えは？」と聞いてみませんか。それから「私は、こう思うんだけど…」「僕の考えは２つあって…」と言ってみませんか。勉強を一人ではなく、複数で行う利点の一つです。