



黄金の森

2023年 11月 1日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第14号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

自分を強化する方法を身につけていこう！

生徒の皆さんには、将来それぞれの『幸せ』をつかんで欲しいと思っています。そのためには、これからの人生の中で**成功体験を繰り返すことが大切です**。その体験をするためには、目標を持ち自発的に行動することです。その中では、**自分の行動を調整する力**が必要です。自分で自分の行動を調整することを続けながら、自分自身を強化して『幸せ』に過ごしていきましょう。

3つのサイクルで「自己調整力」を身につけよう！

皆さんには、これから身につけて欲しい力があります。それは、「**自己調整力**」です。「**自己調整力**」とは、**自分のやってきた学習や行動を冷静にじっくり考える**。そして、その学習や行動でうまくいったところ、うまくいかなかったところはどこかを考え、次はどうすればうまくいくのかを振り返ることで、(これをメタ認知といいます) そうやって、**自分の行動をコントロールする力**のことを「**自己調整力**」といいます。ですから、これまでの学習や行動の中で、うまくいったこと、うまくいかなかったことを考えてみてください。そして、これからどう学習や行動すると良いかを必ず振り返ってみてください。必ず成長し充実した学習や行動になっていくと思います。



まずは、明日からでも実行してください。これから、やりたいこと・やらないといけないことを決め、**実行する計画や見通し**を立てる。次に、それをしっかり**実行する**。そして、実行したことを**振り返る**。こういった**3つのサイクル**を繰り返して、「**自己調整力**」を身につけて欲しいと思います。自分を強化するために頑張ってみましょう！

小刻みに目標を設定する！

皆さんは、テレビの通販番組はわかりますよね。その通販番組では、同じパターンの言い回しが多くなります。例えば、毎月9千円ずつ支払わなければ買えない商品を紹介するとき、通販番組のキャスターは必ず「**1日あたりたったの300円!**」と表現します。 $300円 \times 30日 = 9000円$ ですから、この二つは同じ支払額を表しています。何となく、「1日あたり300円」の方が安く感じませんか？これは、**数字を細切れにすると心理的負担が低くなる**(安いと感じる)ことを応用した表現なのです。この心理を目標達成に置き換えると、**高い目標に挫折せずに到達できるのです**。いきなり、高い目標を立てると、**心理的な負担**が大きいので、**平常心**を失って**途中で挫折**してしまう可能性が高くなります。頑張っても「**無理なものは無理**」「**やるだけ無駄**」という気持ちが先立ち「**やる気**」が阻害されてしまいます。こんな時には、「**中間目標(サブゴール)**」を作ることです。**まずできる目標を設定**します。それがクリアできたら、次は何をしようか、というように、**努力を積み重ねていく**のです。第一目標が達成されると、それが**貴重な成功体験**となりますから、ますますやる気が起こるのです。



Dream

高い目標を達成するためには「**小刻みな目標**」をもつことです！

『喜びの回路』を回そう！



脳が喜びを感じるためには、「強制されたものではない」ことが大切です。何をするにしても、「自分が選んでいる」という感覚こそが自分自身の強化には欠かせません。人の主体性を引き出すためには、「どんな小さなことでもいいから自発的に」やったことで「成功体験」を持つことが大切です。成功体験なしには、脳は変わってくれません。苦しければ苦しいほど、その後の喜びは大きく、より強化されます。これが脳のメカニズムです。この「苦しい」状況を何とかして突き抜けることは、とても重要なことです。自分に負荷をかけて、「これは無理かもしれない・・・」と思うような難しい難題にチャレンジする。それが成功した時に、脳が喜びます。強化のメカニズムでシナプス結合が大きく変化します。つまり、それ以前の自分とは違う自分に生まれ変わっていきます。脳は、負荷をかけて苦しみを与えた後、それが成功したときに一番喜びを感じるというメカニズムを持っています。そして、その快樂のもととなった行動を再現しようとしています。あなたも、自分自身を強化するメカニズム「喜びの回路」を回しましょう。



校長クイズ

- 1 2匹食べるとさっぱりとした気分になる魚は何？
- 2 魚売り場の端っこに置いてある魚は何？

前号クイズの解答

- 1 除湿機(女子付き)
- 2 福岡県(服をかけん)