

★やる気を根付かせるために★

今日は7月1日。2025年の折り返しを迎えました。そして半夏生の日でもあります。半夏生とは夏至から数えて11日目からの5日間をさします。昔から夏至～半夏生に入るまでの間に田植えを終わらせるのが良いとされており、田んぼの神様をおまつりしたといわれています。関西では半夏生の日にタコを食べる習慣があるようです。これはタコに含まれるたんぱく質やタウリン、亜鉛が疲労回復や夏バテ防止に良いとされているから。また、タコの足のように、稲の根っこが地面にしっかりと根付きたくさんの穂をつけるようにとの願いも込められていました。お子様の「やる気」の根っこ、青陽須磨の教室にしっかりと根付いているといいですね。



その「やる気」ですが、私たちのやる気、モチベーションは、置かれている環境やその時々状況の影響を受けています。ジェットコースターとまではいかなくても、多かれ少なかれ上下するのがモチベーション。ところで皆さん、モチベーションの状態は何種類あると思いますか。私もそうですが多くの方は、「今日はやる気がある」「モチベーションが湧かない」など、「ある」か「ない」かのどちらかだと考えています。臨床・公認心理士の関屋裕希さんによれば、モチベーションには、①やる気なし、②仕方なくやる、③大切だからやる、④楽しいからやる、の4種類の状態があると説いています。

詳細は紙面の都合上割愛しますが、①→②、②→③、③→④とモチベーションを変化させるコツがあるようです。まず、「①やる気なし→仕方なくやる」では、とにかく最初の行動を起こすために「行動スイッチ」を押します。よく使われるのは「アメとムチ」とのこと。

「②仕方なくやる→③大切だからやる」では、「大切スイッチ」を押すために自分がやっていることの価値や意味に注目します。今やっている勉強や仕事が、5年後や10年後の自分にどう役立つのか考えてみると見え方が変わってくるかもしれません。「③大切だからやる→④楽しいからやる」では、「喜びスイッチ」を押すことをすすめています。ここで注目すべきは「自分らしい楽しさ」。



「楽しい」といっても、その種類は千差万別。自分に合った「楽しい」のツボを見つけ、そのツボを日々の仕事や活動に取り入れられたら理想ですね。 文責：寺沢 光明

7/7（月）～11日（金）は授業参観ウィーク、7/8（火）・10（木）・11（金）は個別懇談会となっております。1学期、お子様が頑張ってきたことをたくさん称賛できる機会としたいです。