

# やらない後悔を残さない

令和3年7月16日(金)  
心を育む生徒指導通信No.4【通算36号】  
作成者・教諭 花園修兵

4月から始まった令和3年度の学校生活も3ヶ月が経過し、1学期が終了しようとしています。皆さんにとって、この1学期はどうでしたか？ 何かに挑戦した人 何かを自分の中で変えてみた人 新しいことを始めた人 普段と何も変わらない人 嫌なことから逃げてしまった人 自分に悩んだりした人・・・皆さんそれぞれだと思います。

さて、7月20日(火)の終業式後から夏休みが始まります。皆さんはこの夏休みをどのように過ごしますか？ 学習・補習・塾・部活・家事・オープンキャンパス・企業訪問・履歴書作成・面接練習・・・や・れ・る・ことはたくさんあります。それらが自分の成長となり、いずれは人を幸せにし、自分の生きがいへと変わっていくものばかりです。

今の3年生が1年生の頃に「~やるの3本柱~」というタイトルで生徒指導通信を出したことがあります。覚えてますか？・・・「すぐやる 必ずやる できるまでやる」というものでした。今回は「やらない後悔を残さない」というテーマです。時間管理コンサルタントの石川和男さんという方のお話から一緒に考えてみましょう。



脳科学的にいうと、人は5秒過ぎると言いつことを考え始めるそうです・・・(>\_<) (汗)いきなりすぎますね(笑) 私も言いつをしたことのある人間の一人です。皆さんもあると思います。だから何かという・・・「やろう」と決めたら5秒以内に動き始めることが大事だということです。

脳が一番に考えるのは生命の維持です。だからダイエットを始めても、順調であればあるほど・・・「今日くらい食べちゃおうかな?」と考えたりします。そうそう、という声が聞こえてきそうですね(笑)それは脳からの「病気になるから食べた方がいいよ」という警告でもあるそうですよ。

これを「現状維持バイアス」と言うそうです。変化や未知のものを避け、現状維持の方向に働く心理作用のことです。ですから、目標達成のためには、時にこれを打破する必要があります。

例えば縄跳びダイエットを始めた時、「今日は寒いからな・・・」と現状維持バイアスが働き出します。そんな時、どうすればいいか・・・「とにかく1回は跳ぶ」と決めるんだそうです。1回跳んでしまうと、10回、20回と跳べてしまいます。

では、勉強も同じですね。考査期間のように勉強することが毎日順調だと、終わったあとに「今日くらいは休んでも・・・」とか思います。これも現状維持バイアスです。

こんな姿を見かけたら互いに・・・

現状維持バイアス！去れ！とさげんでください(笑)



こんな時も「まずテキストを開いて気になる目次でも見つけて1問でいいから解く」と決めます。そうすると解いているうちに「やる気」がでてくることがあります。この「やる気」のことを心理学用語で「作業興奮」といいます。作業によって興奮作用が高まり、続けたいのです。

なので、現状維持バイアスが発動したら、5秒以内にとにかく「ちょっとでもやる」をこの夏に心掛けてみてください。そして、今回のテーマである「やらない後悔を残さない」と決めてください。できなかったは言いつです。5秒で言いつを探さず、5秒でやってしまえ！ 穴高生！！

穴高 ありがとうの輪 No.11 3B・Y.Y さんから2C・K.F さんへありがとう♪  
学校で会ったら、よく手を振ってくれる心音。一緒にお話する時間が楽しいし、落ち着きます。  
いつもありがとう。これからも部活や勉強など頑張ってくださいね(^\_^)

