

# Aim Higher and Work Hard!

2024・11・6  
石川県立小松明峰高等学校  
第3学年発行 No. 8

今号から3年生のみなさんに向けて副担任の先生方からメッセージをいただきます。自分に投影しながら読んでください。

## 〈 受験勉強を頑張っているみなさんへ 〉

物心がついたときから、「やる気」というものと戦っている。私が高校生のときは、主に勉強へのやる気と向き合っていた。今、受験勉強に邁進するみなさんもそうだと思う。私はやらなければいけないことを後回し・先延ばしにするタイプだった。夏休みの宿題なんかも、休み最終日に全力を発揮するタイプだった。そして、意外かもしれないが大人になった今になっても、日々「やる気」と戦っている。小さなことだが夕食後の食器を洗うことひとつとっても、やる気との戦いだ。時にこの「やる気」というものに悩まされ、「やる気アップ方法」としてやる気アップ音楽、言葉、食事などなどを何度も検索したこともある。ずっと厄介な感情として「やる気」と付き合ってきた。

しかし、以前にある記事を発見して、「やる気」に対する見方が変わったので紹介したい。池谷裕二先生という脳研究者の記事を見た。そこにはこうあった。「やる気というものはそもそも存在しない。」・・・？ 記事はこう続いた。「やる気という言葉は、やる気のない人間によって創作された虚構である。」・・・！ 心がグサッと突き刺された。「やる気は、行動を起こした“結果”だ。人間は、行動を起こすから「やる気」が出てくる生き物だ。やり始めない限り、やる気はできません。」記事を読んだそのとき、ドキッとした。「やる気」というものは、やり始めたあとからだんだん出てくるものだと。「やる気がない」という言葉は実は、自分自身へ

日	曜	11月予定	
1	金	いしかわ教育ウィーク・学校公開	LH
2	土	学校公開日（月曜4～7限） （代休→11/11）	
3	日	☺文化の日	
4	月	振替休日	
5	火		総合
6	水	3年放課後補習終了	
7	木	↓ 県新人大会（後期～11/10）	
8	金		
9	土		
10	日		
11	月	↓ 代休（←11/2）	
12	火		総合
13	水	いじめアンケート調査②	
14	木		
15	金		LH
16	土	全統プレ共通テスト（3年）	
17	日		
18	月	期末考査時間割発表	
19	火		総合
20	水		
21	木	↓ 学習時間調査	
22	金		LH
23	土	☺勤労感謝の日	
24	日		
25	月	↓ 期末考査（～11/29） ↓ 3年保護者懇談（～11/27）	
26	火		総合
27	水		
28	木	↓ 生徒15:00完全下校	
29	金	↓ 授業評価・学校評価アンケート	
30	土		

の言い訳だったのかと。「やる気アップ方法」を探していた時間は何だったのかと……。それは、時間の無駄だ。と、はっきり言われた気がした。「やる気を出す」ために特別な方法を探す必要はないんだと、思った。

以来、「やる気」というのは行動を起こせば自然とついてくるものだから、と聞き聞かせ、あれこれ考えずに行動することを心掛けています。みなさんは、共通テスト本番まで3カ月を切った。模試の結果に落ち込んだり、焦って不安になったり、気が休まらず睡眠不足になったり、いろいろな感情の乱れが起こる時期でもあるかと思う。がんばりたいけどがんばれないときもあるかもしれない。そんな気持ちになるときこそ、とりあえず机に向かい、本を開いて、行動しよう。ひたすらに黙々と、淡々と、コツコツと。やっていくうちに、「もっとがんばれる」という前向きな気持ちが出てくるはず。目の前のすべきことを、一つずつ着実にこなしていこう！

31H 副担任 芦高紗世



Keep smiling, keep shining!

笑顔をやさず、輝き続ける生徒の活動を毎日更新中

小松明峰高校

