



七尾市立七尾中学校 学校だより 令和5年11月30日

やればできる

NO.9

◆やる気スイッチの入れ方

11月の全校集会でみんなが学習に向かう雰囲気になるよう、全員で頑張ろうという話をしました。学習に関して、最近読んだコラムに面白いものがあったので紹介します。



「勉強しなければいけないことは分かってるのに、どうしても気乗りがしない」という経験をしたことはありませんか。そんなときに「やる気スイッチ」を入れるための最善の方法は、「とにかくやり始めること」に尽きるそうです。

これまでは「人間は何かをするとき、まずは頭で考えてから、脳で命令を出して行動を起こしている」と考えられてきました。しかし、現在の心理学や脳科学では「人は行動してから考える」というのが常識となりつつあるそうです。「つまり、勉強をしなくてはいけいなら、まずは机に向かって、教科書なり参考書なりを開き、ノートに書き込みをする。このように、『やり出す』ことで、だんだんとノッてくる」というのです。

また脳は、一度その行動を始めると、のめり込んでいくという性質をもっています。「就寝前にマンガを読み始めたら、つい全巻を読んでしまった」といったことが起こるのもそのため。やる気スイッチを入れてやる気を継続するには、「とにかくやり始める！」ことが一番なのです。

ちなみに、「やり始める」ためのポイントは、「やりたくないことをやるための障害を、できるだけ減らしておくこと」だとか。机に向かう時間を決める、机の周りを整理整頓する、すぐ手の届くところに漫画などをおかないなど、普段からやるべき行動に集中できる環境を整えておきましょう。

あともう一つオススメなのは、キッチンタイマーを活用することです。まだかなあと時計を見ることをやめ、とにかくタイマーが鳴るまではやる！というように取り組むことが、集中力を切らさないコツだと思います。やってみてください。

参考文献「誰でもできるのにほとんどの人がやっていない 科学の力で元気になる38のコツ」堀田秀吾著/アスコム



◆七尾中学校 PTA が全国表彰受賞

令和3年度、4年度の石川県 PTA 連合会地区別研究指定を受け、昨年度「愛する子どもたちと地域の未来のために」を主題に発表を行いました。この取り組みを含め、開校以来の活動が評価され、七尾中学校 PTA が令和5年度日本 PTA 会長表彰（団体）を受賞することになり、塚林 PTA 会長が東京での表彰式に出席、受賞してきました。

PTA 活動は、保護者の方々と学校の教職員が協力して、共に生徒の活動をサポートするものです。生徒がよりよく学校生活を送ることができるようにという共通の目標に向けて、さらに頑張ろうと思える機会となりました。

七尾中の日々の様子は、ホームページで随時掲載しています。

右のQRコードを読み取って、ご覧ください。



七尾中HP

【各種大会 表彰伝達】

【県中学校駅伝大会】

男子2位 大森、赤坂、谷内、小田、小池、野崎
2区1位 赤坂 直人、1区2位 大森 友敬、4区2位 小田 雄斗
3区3位 谷内 陽人、6区3位 野崎 慶、5区3位 小池 晴斗
女子6位 西田、中村、齧島、寺井、喜田
3区 4位 齧島 千紗、1区 8位 西田 つばさ

【全能登中学校新人体育大会】

卓球 男子団体 1位 男子個人 2位 宮坂 岳志
バレーボール 男子1位

【その他大会等】

能登地区中学校選抜バレーボール大会 男子1位
石川県よい歯の学校運動 中学校大規模校 優良校
石川県中学生学校給食献立コンクール <優良賞> 齊田 佳芳

税に関する標語（市）

<優秀賞> 南出 麻希、井上 秀成、小田 雄斗、塚林 あづ美、大森 瑞希、福田 大気
<佳作> 和田 圭史、中島 悠真、三野 菜緒、渡邊 紗萌、桑田 百合香、山崎 百華
佐竹 希以子、堂ヶ平 琉夏、中道 夏帆、西川 諒、天井 葉月、奥谷 マティアス
木村 優、舘島 紗菜、橋本 和香

「市民の願い」こども絵画コンクール（市）

<優秀賞>野田 幸奈 <佳作>福田 真幸、橋本 昌美、谷口 太一

いじめ防止標語コンクール（市）

<優秀賞>橋本 麻央、小田 雄斗 <佳作>瀧音 妃奈、堂ヶ平 琉夏

男女共同参画社会づくりに関する標語（市） <優秀賞>坂井 柗太郎

人権擁護に関する標語（市） <優秀賞>小崎 由愛、中田 来夢 <入選>松谷 淳希、浦辻 雛

読書感想文コンクール（市）

課題読書 <優秀賞>坂井 柗太郎、木下 知春 <優良賞>高澤 宇麗
自由読書 <優良賞>杉森 琴音、浅田 恋奈、和倉 慶明、北川 健成、折戸 優空
堂ヶ平 琉夏、福岡 朝陽、中島 唯、瀬口 将哉

社会を明るくする運動（七鹿） 標語

<最優秀賞>和倉 慶明 <優秀賞>浅田 恋奈、高石 奈央、星野 沙奈

毎週火曜日は午後 2:00～午後 5:00、金曜日は午後 1:30～17:30 にスクールカウンセラーの佐原先生が来ています。お子さんのことで気になっていることがありましたら、お気軽にご相談ください。併せて、スクールカウンセラー便りもご覧ください。

～親子のなんでも電話相談室～

TEL 0767-52-0783

受付時間： 13:00～16:00(月曜～金曜)

相談内容：悩んでいること、困っていること

*匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

Let's call.. オアシスライン

