

充実した夏休みにしよう！！



～やる気を超える「行動を生み出す脳の仕組み」を理解しよう～

入学してからあっという間に3か月がたち、みなさんも中学校生活に少しずつ慣れてきたころだと思います。最初はドキドキしていた教室や部活動も、今ではだんだんと自分のペースがつかめてきたのではないのでしょうか。

さて、もうすぐ夏休みです。楽しみにしている人も多いと思いますが、「自由な時間が増える分、どう過ごすか」がとても大切です。特に、夏休みは「やる気」が出にくくなる時期でもあります。暑さや生活リズムのくずれで、ついダラダラしてしまうこともありますよね。

しかし、やる気は「待っていても勝手に出てくるもの」ではありません。まずは**小さなことから動き出してみることがコツ**です。1日10分の復習や、朝決まった時間に起きることも立派な一歩です。そうした積み重ねが、2学期に自信をもってスタートする力になります。

このお便りでは、脳科学の知見に基づいたやる気を超える「行動を生み出す脳の仕組み」を紹介します。夏休みを気持ちよく充実して過ごし、実りのある夏にしたいと思います。

1. 習慣化された行動（自動化）

脳の基底核（きていかく）が関わります。

行動が習慣化されると、やる気や意志の力をほとんど使わずに自動的に動けます。

→ 例：歯磨きや出勤準備は、やる気に関係なくできる。

2. 環境によるトリガー（外部刺激）

「脳は環境に反応する生き物」

目に入るもの、音、場所が行動のきっかけになる。

→ 例：図書館に行くと勉強モードになる／スポーツウェアを着たら運動する気になる。

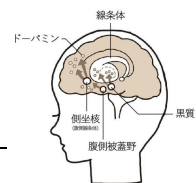


3. 実行機能（前頭前野）の強さ

前頭前野は「計画」「自制心」「意思決定」をつかさどる。

やる気が弱くても、論理的に「必要だからやる」と判断できる人は動ける。

→ 例：「やりたくないけど、やらないと後で困る」と考えて行動できる。



4. 小さな成功体験の積み重ね

脳の報酬系（ドーパミン回路）が関わる。

「やった→ちょっとだけ満足→またやる」というサイクルができていると、やる気がなくても始めやすい。

→ 例：ToDoリストをこなす、タイマーで5分だけ始める。



5. 「自己同一性（アイデンティティ）」の影響

「自分はこういう人間だ」という認識が行動を支える。

→ 例：「自分は努力する人間だ」と思っていると、気分に左右されず行動できる。

☑ 結論：「やる気」より強いものは…

✓ 習慣 ✓ 環境設計 ✓ 論理的思考・計画性 ✓ 小さな成功の積み重ね
✓ アイデンティティ（自己認識）

☑ つまり、やる気がなくても動ける人は…

「気分に頼らず、環境や習慣、論理、自己イメージを味方につけている人」です。



◆◇「やる気がなくても動ける人」が実際に使っている具体的な方法◆◇

①環境トリガーをつくる

脳は「目に入ったもの・場所・音」に反応します。

具体例：勉強机の上に、教科書とノートだけ置く。（スマホ・ゲームは遠ざける）

運動用の服や靴を前の晩に出しておく。

タイマーを置いておき、「ピッ」と鳴ったら始める。

自分の部屋や図書館など「やる場所」を決めておく。



②「とりあえず2分だけ」ルール

脳は「始めてしまえば」やる気が後から出てきます。（作業興奮という仕組み）

具体例：勉強・仕事・運動を「2分だけ」と決める。

机に座って、ノートを開いて、2分だけでも手を動かす。

2分でやめてもOK、でも意外と続くことが多い。



③ToDoリストを「超小さく」分解

脳は「ゴールが明確で小さい」と動きやすい。

具体例：「レポートを書く」→「パソコンを開く」「タイトルだけ打つ」に細分化。

「部屋を掃除する」→「机の上だけ片づける」

完了ごとにチェックをつけるとドーパミンが出て、また動きやすくなる。

④「やる理由」を見える場所に書く

前頭前野が「必要性」を感じると行動が生まれやすい。

具体例：ノートやスマホの待ち受けに「〇〇のために勉強する」とメモ。

カレンダーに「受験日」「締切」を書き、見えるようにする

自分の将来像や夢を簡単な言葉で貼り出す。



⑤自分の「アイデンティティ」を使う

「自分はこういう人間だ」と思い込むと、脳がそれに沿って動きます。

具体例：「自分はコツコツ型だ」と言葉にする。

SNSや日記で「今日も続けた」と記録をつける。

「やる気がなくても動ける自分」を強調する習慣をつくる。



☑ 補足：「行動→やる気」の順番を意識する

多くの人は「やる気→行動」と考えがちですが、実際は逆です。行動を先に起こすと、脳内でドーパミンが出てやる気が後からついてくるとというのが脳科学の基本です。

◆◇夏休みに「動ける習慣」を身につける具体的な方法（中学1年生向け）◆◇

①朝イチ行動を決めておく

「起きたら5分だけ机に座る」と決めておく。（理由：脳は朝イチの行動で1日が決まりやすい。）

②スマホ・ゲームは「隠す」

勉強する場所からスマホ・ゲームを物理的に遠ざける。（理由：脳は見えるものに反応してしまう。）

③2分だけチャレンジ

「英単語を2分だけ見る」「問題集を2問だけやる」など、超ハードルを下げる。（理由：始めれば脳がやる気モードに入る。【作業興奮】）

④タイマーで区切る

「15分だけ集中→5分休憩」をくり返す。スマホのタイマーやキッチンタイマーでOK。

（理由：区切りがあると脳が安心して集中できる。）

⑤やった証拠を見える化

カレンダーやチェックリストに、やった日に○をつける。（理由：達成感が見えると脳が「もっとやろう」と感じる。）

⑥友達と宣言する

「今日は〇〇やる」とLINEや家族に宣言する。終わったら報告する。（理由：脳は“誰かに見られている”とサボりにくくなる。）

⑦ごほうびを小出しにする

「〇分やったらアイス」「1ページ終わったら好きな動画5分」など、自分にごほうび。

（理由：脳はごほうびがあると動きやすい。）

補足：だらだらする日もOK

「今日は完全オフ！」と決めて休むのも大事。休む日は罪悪感ゼロでOK。

「プロから学ぶ」(第1回、第2回)

～表現力・発信力を高めるために～

この「プロから学ぶ」では、写真家と番組制作者（ディレクター）の方をお招きし、ワンランク上の写真の撮り方や、動画の撮影・編集のコツについて学びました。プロの方から直接話を聞き、実際にカメラや動画を使いながら、自分の表現力を高めることが目的です。これからの学校生活や、発表の場でも役立つ「伝わる写真・動画」のポイントを身につけます。

第1回 「写真の撮り方」 講師：西田丞さん（フォトグラファー）

- | | |
|--------------|-------------------|
| ①主役にピントを合わせる | →見せたいものをハッキリ伝えるため |
| ②ブレないように撮る | →写真がキレイに見える基本 |
| ③主役を真ん中以外にも | →いっきにプロっぽく |
| ④光の方向を気にする | →安定した明るい写真になる |
| ⑤角度や高さを変えてみる | →ありきたりな写真にならない |
| ⑥背景をチェックする | →見栄えのアップ |



第1回写真コンテスト

<審査基準>

1. 表現力
写真を通じて、伝えたい思いや感じたことが視覚的に伝わるか
2. 観察力・独自の視点
日常の中からユニークな気づき、美しさや面白さを見つけているか
3. 構図・光の使い方などの工夫
見せ方の工夫（構図・光・色）によって写真が印象的になっているか
4. 技術面
ピントや明るさなど、基本的な技術がしっかりしているか



最優秀賞 藤原朝美

「太陽の光でシルエットを撮りたかった」
(本人より)

構図〇、躍動感・のどかさ・子どもたちの
楽しさが伝わってきます

優秀賞 岡田花凜、山下結生、鍛冶澤なのは



第2回 「動画の撮り方、編集の仕方」

講師：鈴木裕子さん、羽喰亜紀子さん（番組制作ディレクター）

- ①テーマを明確に→「何を伝えたいのか」「誰に伝えたいのか」
視覚情報＋聴覚情報 ＋（視覚による演出＋聴覚による演出）
- ②撮影の準備 →フレームを作ってみる
サイズ、動きを追う、素敵に
- ③編集 →5W1Hがわかるように
1カットは5秒以上
サイズを変えてつなぐ
完成する映像を想像する
- ④著作権、肖像権、撮影許可



みんなの作品を見ながら、「何を伝えたいのか」考え、気づいたことを自由に発表しました。伝えるのに効果的な表現になっているのか、魅力的な動画とはどのようなものかを考えました。

その後、高松の海岸、YRT（趣コード Shu code）にフィールドワークに行くグループにも同行していただき、撮影のご協力をしていただきました。



今回の「プロから学ぶ」では、写真や動画の世界で活躍する本物のプロの方をお招きしました。

プロの技を間近で見て、その考え方やこだわりに直接ふれることで、きっと皆さんの中に新しい刺激や発見が生まれるはずです。学校の授業や部活動だけでは出会えない「リアルな世界」を知ることが、自分の可能性を広げる一番の近道です。この機会をきっかけに、写真や動画だけでなく、「自分を表現する力」も、一歩先へ進めてほしい。そんな思いを込めて、この会を企画しました。第3回も開催予定です。思いきり楽しんで、たくさんの方の事を吸収してください。

～探究プロジェクト、いよいよ始動!!～

～自ら学び、自ら問い、未来をつくる夏～

保護者の皆様へ

7月3日（木）の二口製紐さんやYRTさんへのフィールドワーク、7月6日（日）のかほく市海岸清掃を皮切りに、「かほく市をwell-beingにするプロジェクト」の調査活動がスタートしました。夏休みや、秋に行われる生涯学習フェスタに向けて5月からずっと準備をしてきました。失敗してもよいので、たくさんの方のチャレンジをしてほしいと思います。

そこで、保護者の皆様にお願いがあります。

いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、いよいよ夏休み期間を活用し、各自がテーマを決めて取り組む「探究プロジェクト」が本格的にスタートします。生徒一人ひとりが、自分の興味・関心をもとに、調べたり、考えたり、まとめたりする活動を通して、「自ら学ぶ力」を養うことを目的としています。

つきましては、ご家庭でも話題にしていだいたり、必要に応じて調査や活動の場面でご助言やご協力をいただけますと幸いです。

生徒たちが主体的に学び、達成感や成長を実感できるよう、学校・家庭が一緒になってサポートしていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

おもなプロジェクト内容やタイトル名（5月時点）

「写真コンテスト」「明かりを消して、自然にふれて、インターネットからはなれる」

「バスボム作り」「植物由来の繊維の紹介」「漁網アート」「海洋ごみ（貝殻）アート」

「地引網啓発ポスター」「プラスチックアート」「海岸清掃(チラシ ポスター)」

「海岸清掃 運営に参加（ゴミ袋配布、ステッカー制作配布）」

「海や街のゴミ拾い⇒CMづくり」「ゴミ拾いヒーロー」「特産品についてのCM」

「自然の豊かさを守るためのCM」「かほくの特産品PR」「海岸清掃」

「非常食に革命を」「かほくくりのアイス」「オリジナルアサイー」「高松&ドーナツ」

「繊維キーホルダー」「こども食堂」「工芸品の紹介」「漫才大会withおじおば」

「水引」「エコバッグ」

