



久御山町立久御山中学校

第3学年通信

No. 6

R7.10.2

～幸せ溢れる3年生になるために～

自分の意志 VS 環境

テスト週間前になりました。テスト勉強は順調ですか。テスト範囲が渡され、計画を立てる日、「2学期は本当に重要な学期」という話をしました。今まで満足に成績が取れていたとしても、この学期を落としてしまうと、今まで考えてきた進路希望をもう一度考え直さなければならなくなる可能性もあります。

今日、話したいのは、「自分の意志 VS 環境」という話です。少し考えてみてください。皆さんは、「自分の意志を鍛えること」と「勉強をする環境を整えること」、どちらの方が簡単ですか。例を挙げてみます。皆さんのここでの目標は「勉強中はスマホは見ない・触らない!」としましょう。

目標：勉強中はスマホを見ない・触らない!

ケース1：スマホを目の前に置き、Youtubeを流しながら勉強する。気持ちは、「絶対見ないぞ!絶対触らないぞ!」と決意する。

ケース2：勉強中はスマホを預けておく。

皆さんだったら、どちらの方が簡単に目標「勉強中はスマホを見ない・触らない」を達成できそうですか。少し場面を変えて考えてみましょう。ダイエット中の人の話です。目標は「おやつは食べない!」です。

目標：おやつは食べない!

ケース1：大好きなプリンを目の前に置いて、気持ちは「絶対食べないぞ!」と決意する。

ケース2：おやつを買わない。家に置かない。

場面は違いますが、どちらもケース1は「自分の意志を強く持って目標を達成する」、ケース2は「環境を整えて目標を達成する」という方法です。こう比べると、2つ目の場面は「なんで、わざわざそんな過酷な環境でダイエットしてるんや」と笑えてきませんか。でも言いたいことは一緒です。**環境を整える方が簡単だ**ということです。

勉強のやる気が起きないのであれば、強制的に勉強をするシステムを作ればいいのです。例えば、トイレに英語の単語を貼っておく。玄関のドアに数学の公式を貼っておく。帰ってすぐ勉強机に向かいたいのであれば、勉強机に好きなおかしを置いておく。ソファに座れないように×印を貼っておく。など、なんじゃそりゃという内容かもしれませんが、だまされたと思ってやってみてください。結構効果があります。私は中学生の頃、トイレに日本地図と名産が載っているものを貼ったり、枕元に5分だけ勉強する用の道具を置いていました。

家の人にも協力してもらいましょう。ダイニングに社会の一問一答を置いておいて、夕食後に毎日10問ずつ家族に問題を出してもらおう。何でも良いのです。何でもできます。そんなんできひんね。そう思うなら、やってみてから言ってください。

生徒指導主事の奥野先生は、毎回の全校集会で「環境」の大切さを話されています。環境が変われば人は大きく変われます。それを友達同士で広める、班で広める、クラスで広める、最終的にすごく大きな力になります。

クラスによっては、すでに学級委員さんを中心に「どうやったらクラスみんなが勉強するようになるだろう」と頭をひねって考えています。みんなで「やってみよう」と考えているのがとても素敵ですね。

さあ、みなさんはどんな風に環境を整えますか。



VS



環境が変われば、心が変わる
心が変われば、行動が変わる
行動が変われば、習慣が変わる
習慣が変われば、人格が変わる
人格が変われば、運命が変わる

byウィリアム・ジェームズ