



### 脳の仕組みを理解して学習するって？

職場体験学習を終え、「働く」ということを身近に感じたのではないのでしょうか。さて、中学生である皆さんが「働く」のはまだ少し先の話ですが、今の皆さんのすべきことは何でしょうか？やはり中学生の本分といえば学習ということになるでしょう。

「明日から本気出す」「気が向いたらやる」——。分かっている、ついつい物事を先延ばしにしてしまう。そんな経験はありませんか？「テスト前になると部屋を片付けたくなる……」は「あるある」ですよ（私もよくあります）。この厄介な「先延ばしグセ」は、実は脳の仕組みを理解すれば簡単に克服できることが、ストックホルム大学ローゼンタールさんとカールプリングさんの研究によって科学的に証明されています。研究の結果、改善策を次のようにまとめています。

- (1) すぐに得られる喜びや報酬があること…「宿題を完成させたご褒美として、アイスクリームを食べる」と報酬を設定することで。これは脳の報酬系を働かせて、やる気を入れる方法とも置き換えられます。
- (2) ほかの行動の選択肢を減らすこと…「学習にとりかかる」という状況のみをつくり出すために、学習スペースに移動する、あるいはスマホの電源を切るなど集中せざるを得ない環境をつくり出すことです。
- (3) 失敗への不安を取り除くこと…「親に怒られたらイヤだな」といった不安によってあと回しになっているなら、それを緩和する方法を事前に用意することです。つまり、「先延ばしグセ」の改善策は、「そうしたくなる」あるいは「そうせざるを得ない」という状況や環境をいかにしてつくり出すことができるかがポイントというわけです。

また、「未完の出来事の方が記憶に残りやすい」という「ツァイガルニク効果」と呼ばれる現象を利用する方法もあります。作家の村上春樹さんは、1日5時間なら5時間という執筆の時間を決めており、その時間が来たらどんなに書きたいことがあっても打ち切って、次の日に回すそうです。そうすることで、次の日またアイデアが広がっていくのだと話されています。あえてキリの悪いところで止めることで、気になっていろいろ考えることにつながり、アイデアが広がっていくというわけです。「ツァイガルニク効果」の面白い応用方法ではないでしょうか。皆さんの学習で例えば「プリントをしていて、半分ぐらいいし終わっていないくても、時間が来たらやめる。そして、その続きを朝早く起きてする。」ということですよ。

11月は11日に県学習状況調査、19日～21日に2学期末テストがあります。それに向けて、自分に合った学習方法を見つけて実力をつけていきましょう。

### 校内音楽祭10月16日(木)

校内音楽祭では、どの学級も昨年度よりパワーアップした歌声を披露し、聴きごたえのある合唱となりました。この団結力と頑張りを学校生活でも生かしてほしいです。

金賞 2年1組 銀賞 2年5組



日	曜日	11月の行事予定
1	土	地区新人(バス)、県新人(野球、テニス)
2	日	地区新人(バス)、県新人(野球、テニス)
3	月	文化の日
4	火	
5	水	全校朝礼、6時間授業
6	木	公衆電話交換
7	金	水曜日課(5時間授業)
8	土	地区新人(バドミントン、柔道、予備バス)、県新人(剣道)
9	日	地区新人(バドミントン、柔道、予備バス)、県新人(剣道)
10	月	PTA本部役員会、
11	火	県学習状況調査
12	水	テスト発表、清掃あり、専門委員会
13	木	朝：帰りの会、清掃なし
14	金	
15	土	地区新人(予備バドミントン)
16	日	地区新人(予備バドミントン)
17	月	5時間授業
18	火	フッ素洗口
19	水	期末テスト1日目
20	木	期末テスト2日目
21	金	期末テスト3日目
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	フッ素洗口
26	水	人権集会①
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	

総下校時刻→17:00

### ○ 12月の主な予定

- 19日(金)、22日(月)、23日(火) 期末懇談会
- 24日(水) 終業式
- 25日(木) 冬季休業日開始

### ～保護者の皆様～

11月の集金引き落とし日は、11月25日(火)です。  
集金額…13,676円

内訳：給食費…5,330円(2-2のみ4,738円)、  
学校費…580円、修学旅行費…3,500円、  
教材固定費…2,470円、美術 芯材・ねんど…660円、  
校内音楽祭 バス代…片道568円、往復1,136円  
(綾川中学校 TEL876-1187)