

文責：主幹教諭 犬童朋之

「やる」から「やる気」が出る！

みなさん、今、自分なりの目標は持っていますか？ぜひ、なりたい自分に近づくために、「次の定期テストで、苦手な教科の得点をアップする。」など、具体的な目標を決め、計画的に学習やスポーツ等に取り組んでいってください！

ところで、みなさんは、「やる気」が出たら勉強に取り組もうとか、「やる気」が出たらスポーツの練習をがんばろう、と思ったことはありませんか？今、できないこともないけど、「やる気」が出るまで待とう。「やる気」さえ出れば、きっと自分はできるはずだ。そういう気持ちはありませんか。

そもそも、「やる気」が出ることにより努力を始めるのか。まずは「やってみる」ことによって、「やる気」が出てくるのか、どちらが先だと思いませんか？

この答えは、これまでの心理学の研究により、明らかになっています。それは、まずは「やる」ことにより、「やる気」が出てくるというものです！

★まずはやってみる！

例えば、英単語を覚えたいとします。「やる気」が出たら取り掛かろうと思ったら、取り掛かりが先延ばしになってしまいます。まずは、自分で計画した時間になったら、機械的にでも、机の前に座ってみることが大切です。そして、とにかく読んだり書いたりして、覚えてみる。そうすることによって、少しずつ覚えることができます。そして、自信が付き、後から「やる気」が出てきます。

★「今日できることを明日に延ばすな」(各国のことわざ)

日本語で、「今日できることは明日まで延ばすな」ということわざがあります。同じ意味の言葉が、全世界にあるそうです。英語では、“Don't put off until tomorrow what you can do today.” (今日できることを明日に延ばすな)。中国では、「勿謂今日不而有来日」。(今日やれることは今日のうちに)。

古今東西、昔から人々は、今日やってみることの大切さについて考えてきたようですね。まずは、今日、一步を踏み出すことが大切です！！

取り組むことで、やる気が出る！