

トークルームだより

★作業興奮を活用して、夏休みを有意義な時間に★

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、1学期の疲れを癒やしたり、普段はできない時間のかかる活動に取り組んでみたり、季節的な行事に参加して夏を感じたり、と2学期に向けて心と体のエネルギーを蓄えてほしいと思います。

一方で、夏休みは各種課題が配付されますね。『やる気』、いつ頃出ますか？待っているだけでは『やる気』は出ません。やる気に関する情報を紹介します。

燃費の悪い臓器・・・「脳」

脳は、体重の2%ほどの重さであるにも関わらず、エネルギーは全体の20%も消費すると言われています。燃費が悪いため、体は、自然となるべく働くないようにします。その結果、脳は、なるべく「なまけたい」という性質を持っています。やる気が出るのは、本人の意思の弱さだけでなく、脳の性質も関係しています。



作業興奮とは？

あなたは「2分だけ読書をしてください」と言われたら、どう感じますか？ちょうど、気持ちがのってきたところなのに・・・と感じる人が多いのではないでしょうか。人間は、活動を始めると、その体を動かしているという刺激が脳に伝わって、やる気スイッチが入ります。この現象を『作業興奮』と言います。

例えば、自主学習のやる気が出ない時、①まず文具とノートを机に準備する②3分だけ勉強すると決めて、とりあえず取りかかってみる。①だけでもやれた自分を褒めることも大切だそうです。



💀短い動画の中毒性💀

各種SNSで流れてくるショート動画は、短時間で結末（オチ）を迎えるため、見終わる度に脳は達成感を感じます。ドーパミンという快楽に関わるホルモンの働きによって達成感を感じます。それほど興味のない動画でも、見始めるとついつい次々と見てしまうのはそのせいです。夏休み中のSNSの使用時間には、十分に気をつけてください。



手塚SSW 来校日 7月…11日(金)午後のみ、17日(木)

坂本SC 来校日 7月…11日(金)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前

どんなこと？