ほぼ週刊 輝け とわに 第132号
2021.6.11
〒247-0005　横浜市栄区桂町84-14　TEL：892-2155　FAX：892-9241　横浜市立本郷中学校
ホームページ　https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/hongo/　校　長　　湊　浩一

【学校教育目標】　自ら学び　ひととつながり　しなやかに未来を拓く人
【学校スローガン】　あ（挨拶）　せ（清掃）　か（感謝）　け（けじめ）

モチベーション

校　長　　湊　浩一

試験勉強を始めた人もいれば、計画を作成中という人もいるでしょう。何事を為すにしても計画は大切です。しかし、往々にして計画は崩れやすく、計画通りにはいかないものです。きっとうまくいかない理由があるはずです。浮かんだのは、目標が正しく設定されていないということでした。試験前になると、部屋の掃除をはじめてみたり、その挙句に漫画を全巻読破したりという、「先延ばし行動」に走ってしまいがちです。掃除ならば、勉強しない言い訳になるのでしょう。典型的な(※)セルフ・ハンディキャッピング行動です。しかし、こういう行動に走らない人たちもいます。彼らは、本当に達成しなければならない目標の設定ができているのでしょう。

例えば、ダイエットという漠然とした目標を立てても、すぐに挫折してしまいます。しかし、1か月で5kg痩せないと命に関わるという状況ならどうでしょうか。きっと、多くの人が目標を達成するはずです。これは、本当に達成しなければならない目標だからです。試験勉強も、そのような目標を立てることができれば、先延ばし行動に負けずに勉強に取り組めるはずです。

どうしたらよいのか考えました。人間の弱さを逆手にとってみました。達成したときのご褒美（メリット）を見える化します。そのために、具体的で少し大きなメリットを見つけましょう。3年生の皆さんは、進路選択があるため見つけやすいのではないでしょうか。〇〇高校で△△する、□□高校から××大学に行くなど、具体的な目標が浮かんでくるはずです。１、2年生の皆さんも、学力が向上した先のことを考えましょう。プロ野球選手になるために甲子園常連校◇◇高校に進学する、英語を習得し米国の☆☆大学に留学して国際連合で働くなど、明確で夢のある目標設定がお勧めです。そして、その目標を紙に大きく書いて、よく目にするところに貼りましょう。これが試験勉強のモチベーションとなり、先延ばし行動に走ることなく、勉強に専念できるはずです。勉強は勉強することでできるようになります。さあ、覚悟を決めて全集中。

令和３年６月14日～６月18日の予定表【Ｂ】

日	曜	1	2	3	4	昼	5	6	掃	備　考
14	月	道徳	月2	月3	月4	〇	月5	月6	〇	
15	火	火1	火2	火3	火4	〇	火5	火6	〇	中央委員会
16	水	す1	す2	す3	す4	〇	学活	＊	〇	支部別生徒集会　学年・専門委員会
17	木	木1	木2	木3	木4	〇	木5	木6	〇	
18	金	金1	金2	金3	金4	〇	金5	特	〇	

※自分が高い評価を受けられる自信がない場合、課題を行うことを妨げるハンディキャップがあることをほかの人に主張したり、自分でハンディキャップを作る行為。自分のプライドを守る防衛機制のひとつ。