

大切なことは、「やる気」より「やること」

「やる気スイッチ君のはどこにあるんだろう～♪
見つけてあげるよ。君だけのやる気スイッチ！」

塾のCMでこんな歌がありますが、実際には、だれにも「やる気スイッチ」がどこにあるかはわからないものです。

保健室でも「やる気出ない」「だるい」「無理！」「あとでやる」「どうせだめ」というような言葉を耳にすることのほうが多いので、わたしもこの1年間、そんな生徒の「やる気スイッチ」を探しながら声をかけてきました。

たぶん保護者も、担任も、何度も何度もやる気スイッチを入れようと声をかけてきたはずですが、2月になった今もやる気スイッチが入らず進級の危ない人はいませんか？
気がつけば進級を左右する学年末テストまであとわずかですが、やる気スイッチは入りましたか？

残念ながら、「やる気でない」「だるい」「無理」「どうせだめ」。そんな声が聞こえてくる気がします。
そんなとき、最近勉強した心の治療の方法の中で「自分の力ではどうにもならないこと」と「自分の力でどうにかできること」が3つあるということを知りました



<自分の力でできないこと>

- 1、自分の気持ちを自分の思いどおりにする
- 2、相手の気持ちを自分の思いどおりにする
- 3、現実の出来事や状況を、自分の思いどおりにする



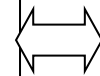
<自分の力でできること>

- 1、自分の限界を知る
- 2、目の前の現実の中で、やるべきことをやる
- 3、自分の中のいやな気持ちも、そのまま受け入れる

~~~~これを進級・・・ということに当てはめてみると~~~~

## <自分の力でできないこと>

- 1、勉強のやる気を出す  
勉強を今すぐ好きになる
- 3、授業態度や提出物、テストをがんばらない今のままで、進級する



## <自分の力でできること>

- 1、自分の中の苦手な部分がどこかを知る(わからなければ相談)
- 2、決められた課題を出す。毎回の授業を休まず、きちんと授業に参加する。わからない勉強は寺子屋等に参加して先生に教えてもらう
- 3、勉強がきらいだ、めんどくさい、やる気が出ないという気持ちがあるのを無理に変えようとするよりは、嫌いでもいいからとにかくやるべきことをやる

# 「心」ではなく「体」を動かせ！

つまり、大切なのはやる気を出そうとがんばることではなく、やる気は出ないけどとりあえずやるべきことをきちんとやるということです。心を動かすことよりも、行動することにエネルギーを使うということです。

さて先月、大坂なおみ選手がテニスの世界ランク1位になりました。

もともと大坂なおみ選手は、自分の思い通りのプレーができないとイライラして感情を爆発させ、プレーにも影響が出て負けてしまうことが多い選手でした。

私はテニスのことはよくわかりませんが、ニュースで負けた試合を見ると、態度にも表情にもいらいらや投げやりな感じが伝わってることがありました。  
今回の全豪オープンでも、優勝まであと1ポイントというところからミスが続き、このまま負けてしまうのではないかと思いました。しかし彼女はトイレ休憩を要求。



「私もだめかもしれないと思った。休憩を取り、新しい気持ちでスタートした。  
後悔したくない、やるしかないと思った。  
むしろ感情的にならないようにした」

と優勝後の記者会見で話していましたが、やるしかない、目の前のやるべきことをやった結果優勝し、1年前には70位だった世界ランキングが1年で1位になったのです。

もし、優勝を目前にミスが続いたとき、がんばったけど無理！もういやだ！と言って逃げ出したら当然、優勝はできませんでした。

ちなみに彼女のメンタルを成長させたコーチはこのような言葉をかけることもあったそうです。

**「迷いを捨てて相手にがむしゃらに向かっていく姿を見せてくれ！君ならできる！」**

さて、今のあなたはどうか？

学年末テストを前にして、勉強がうまくいかない、やってもわからないとイライラしていませんか？「何がわからないの??」と先生聞かれても「全部!!!」と言って現実から逃げ出そうとしていませんか？もしそうならだめかもしれないと思って、「後悔したくない、やるしかない」と思って、とりあえずやるべきことをスタートしてほしいのです。



ただ、もしやるべきことさえわからない、やりかたがわからない・・・そんなときは先生に聞いてみましょう。一人ではなかなか勉強に取り組めないときは寺子屋などに参加してみましょう。

自分のやる気を出すこと、勉強を好きになることは自分の力ではできなくても、助けてほしいと言うこと、授業にきちんと参加すること、やるべき課題をやることは、あなた自身にはできないからです。

**「迷いを捨てて、勉強にがむしゃらに向かっていく姿を見せてくれ！君ならできる！」**と保健室からあなたを応援しています。