

さくら



令和6年4月15日(月)

行動を起こそう



新年や新学期などの大きな節目には、「頑張るぞ」という気持ちが湧いてくるものです。しかし、日が経つごとにその気持ちが消えていくことが往々にしてあります。

「頑張るぞ」と思ったその気持ちを持続させるにはどうすればいいのでしょうか。

先日、SNSを見ていると、好きなロック歌手「矢沢永吉」さんの次の言葉が出てきました。

「夢を語る人たくさん会ってきた。でもね、本当に何かを変える人は口より先に動いている。2種類の人間がいる。やりたいことをやっちゃう人とやらない人。＜中略＞でもね、これだけは言える。やりたいことをやっちゃう人生のほうが間違いなく面白い。俺はこれからもやっちゃうよ。あんたはどうする。」

ここで注目したいのは下線部分です。「やる気」が先か、「行動」が先かということです。

脳科学では、「やる気」を高めるためには、まず「行動」を起こすことが大切だとのこと。目標を定めたなら、その達成のために何をすべきかということを考え、行動を起こすことが必要です。行動を起こし、「できた」という実感が得られると、脳内にドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。ドーパミンは「幸せホルモン」と呼ばれ、これが分泌されると、人はまた頑張ってみようと思うのです。同時に大切なことがあります。それは次の事柄です。

- ・心と体は密接に結びついています。基本的生活習慣を大切にして、体調を崩さないようにしよう。
- ・少し頑張れば達成できる目標にチャレンジしよう。高すぎる目標、低すぎる目標では脳は喜ばない。
- ・大きな目標であれば細分化し、小さな目標の達成期限をできるだけ近くに持ってこよう。
- ・何かにチャレンジすると決めたら。それを習慣化しよう。

この中で習慣化はとても大切です。例えば、これまでより20分早く起きて、「読書」「朝勉」「筋トレ」に取り組むといったようなことです。「頑張ろう」と思っている今だからこそ、行動を起こしましょう。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

