

『信』

令和3年2月4日(木)

試験まで待ったなし！！残りの時間、『必要のない習慣』をなくそう。

いよいよ2月になり、私立入試まで残り後わずかとなりました。もう試験まで待ったなしです。きちんとした『良い習慣』は作れているでしょうか？何事も習慣にすることは大変です。良い習慣が作れないと、どうしても途中でやめてしまったり、やることが遅くなってしまいます。でももう一つ大切なのは、良い習慣を作るのではなく、今までの習慣を『やめる』ことです。今進路に向けて、必要ではない習慣はありませんか？家に帰ってスマホを見続けている、ゲームをしたりダラダラする、必要以上に遅くまで起きている・・・もちろん毎日計画通りにはいきません。それに勉強ばかりではなく、メリハリをつけることも大切です。でも、その中に必要のない習慣があったとしたら、それは絶対に辞めた方がいいです。ストレスが多くなる時期、人は無意識にそれを回避したいと、楽な方に流されていきます。だから辞めるという決意が必要です。

脳のホルモンは、ゲームで「クリアした」「敵を倒した」という嬉しさ・喜び（ドーパミン）のホルモンと、サッカーでゴールを決めた、勉強で良い点数が取れたという嬉しさ・喜びのホルモンで、これは一緒だそうです。やっている事象は違いますが、脳内のホルモンは一緒。**どんなことで「やった！！」「できた！！」のホルモンを出すか、これが大切になってきます。**

この時期に何をすべきかわかりますよね。一問でも多く問題を解いて、点数を高め、喜びや嬉しさを感じてください。そして『合格』という最高の喜びと達成感を勝ち取ってください。そのために、必要のない習慣を取り除きましょう。スマホは1日〇〇分までしか使わない、夜は〇〇時までには絶対寝る、目覚まし時計を止めたらずぐに起きる・・・**新しいことをすることも大切ですが、なくすことも大切です。**そうすることで、残りの時間の成長速度が加速すると思います。来週試験の人は即実践、進路が決まっている人は春からの新生活のために、公立を受験する人もまだ時間があると思わずに、今から『習慣』を変えてください。ぜひ後悔しないよう、春からの新生活が良いものになるよう、残りの時間、自分の目標に向かって全力投球しましょう！！

諦めるな
一度諦めたら
それが
習慣となる