はにつち II

はにつち セカンド

令和２年 12 月号　加東市立社中学校　学校だより

わかっているのに「やる気」が出ない。どうすれば良いの？

去る 11 月 20 日（金）に、３年生とその保護者の皆さんをお迎えして、本年度２回目の「進路説明会」を行いました。２学期末テスト最終日の午後ということもあって、３年生の皆さんは「疲れた」という顔の人と「ほっとした」顔の人が半々だったように思います。進路担当の山本先生から、進路についての概要説明がありました。３年生の皆さんはどのような気持ちで聞いたのでしょう。「夢が膨らんだ」裏側で「不安が増した」のかもしれません。本年度は、全員が進学希望と聞いています。今するべきことは、全員が良く知っています。でも、「受験生として、頭ではわかっているけれど、なかなか行動に移せない。自分は『怠け者』なのか。」と不安に思う人は決して少なくないようです。

ここで整理してみましょう。自分が自分に「怠け者」のレッテルを貼っても、解決になるどころか自己嫌悪になるだけです。ますます「やる気」が失せてしまいます。「やらなければ」という気持ちが強すぎると、自分の小さながんばりに満足できなくて、せっかくの「小さなやる気」さえも潰してしまうことになりかねません。

高すぎる目標や義務感は、自分に失望しやすくなります。それがその人の「やる気」をしぼませ、結果「具体的な行動」の意欲を奪うことになってしまいます。日だけが過ぎていく中で「遅れを取り戻さねば」という焦りは、更に無謀な目標や以前より強い義務感を持たせます。そして自分に、より大きな失望感を抱かせることになってしまうのです。まさに「悪循環」です。

ではどうすれば良いのでしょう。「やる気」はどこから生まれるかというと、「行動」から生まれます。「行動」したことによる「達成感」から生まれるのです。もう少し詳しく言うと、小さな「行動」でも実現すれば小さな「達成感」が得られます。すると小さな「やる気」が生まれ、これがうまくいけば次の「行動」につながります。そして、新たな「達成感」を味わうことができ、その余韻の中で次の「やる気」が湧いてきます。「行動」→「達成感」→「やる気」の「好循環」の成立です。

このたびの進路説明会で「三日坊主のススメ」を話しました。「意思が弱い」ダメダメの表現として使われることが多い「三日坊主」という言葉ですが、少なくとも三日前には立ち上がって行動したのです。三日で挫折したのは、目標が高すぎたのでしょう。少し目標を下げて、翌日から２回目の「三日坊主」にチャレンジしてみましょう。もしもそれでも上手くいかなかったら、目標を変えながら、３回目さらには４回目の「三日坊主」に挑戦すれば良いのです。決して「三日坊主」になることを怖がらないでください。

「三日坊主」、大いに結構！

このことは、３年生にだけ言いたいのではありません。１・２年生はまだ受験生ではありませんが、そんなに遠くない将来、必ず「その日」がやってきます。「向上心　～なりたい自分になるために～」の、あなたの「なりたい自分」は、簡単に手に入るものですか？　長い時間をかけて「なるために」の小さな努力をコツコツと積み重ねることで、やっと手に入るものではないですか？　すべては、「小さな行動」から始まります。

令和3年度生徒会役員、間もなく決定。

毎朝、校門や昇降口で元気な声が響き渡ります。「○○をよろしくお願いします。」「○○に、清き１票をお願いします。」との呼びかけです。

今回の中央役員選挙に、２年生 12 名の生徒が立候補してくれました。生徒会の役員になるということは、「自分の労力や時間を、社中学校の全生徒のために提供する」ということ。立候補者一人ひとりの様子を見ていると、その全員がとても凛々しいのです。私としては「全員当選としたい」と感じるのですが、「生徒会会則」があり、それは認められないとのこと。残念です。

新生徒会役員決定までの流れ

11 月 12 日（木）選挙告示
16 日（月）立候補受付開始
18 日（水）立候補受付終了
25 日（水）立候補者紹介（放送）
30 日（月）政見放送開始
12 月　８日（火）立会演説会・投開票
９日（水）開票結果報告・専門部長希望受付開始
15 日（火）専門部長希望受付終了
21 日（月）専門部長決定
23 日（水）新役員任命式

「利他」を重んじる姿勢ほど尊いものはありません。結果はどうあれ、立候補者の心意気に心から敬意を表します。投票する側の人に望むことは、立候補者の気持ちに恥じぬよう、真剣に意見を聞き、一生懸命選んで欲しいということ。つまり、選ぶ人・選ばれる人にかかわらず、生徒全員が生徒会活動に責任を負うということです。なりたい社中になるために。

12 月の行事予定（令和３年１月の一部を含む）

12 月１日（火）学習タイム（理科）
２日（水）がんばりタイム⑯、ノー部活デー
４日（金）人権教育講演会
７日（月）学習タイム（国語：～14 日）
８日（火）生徒会立会演説会
９日（水）三者面談（～18 日）、がんばりタイム⑰、ノー部活デー
10 日（木）がんばりタイム⑱
16 日（水）がんばりタイム⑲、ノー部活デー
17 日（木）３年振替休業日（12/19 分）
18 日（金）大掃除（３年）、ＭＴ
19 日（土）修学旅行（３年：～21 日）
22 日（火）３年振替休業日（12/20 分）、大掃除（１・２年）
23 日（水）２学期終業式
24 日（木）冬季休業日（～令和３年 1/6）
29 日（火）閉校日（～令和３年 1/3）

１月１日（金）元日
７日（木）始業式、課題テスト
11 日（月）成人の日
15 日（金）防災訓練
20 日（水）わくわくオーケストラ教室（１年）
29 日（金）入学説明会