



生徒指導部だより

第3号

令和2年6月

秋田県立十和田高等学校

生徒指導部 発行

文責: 加賀誠幸

【目標を決めて取り組んでいますか？ 2ヶ月経過】

今年度が始まり、すでに2ヶ月が経過しています。

年度当初に達成目標、行動目標などを決めて取り組んでいる方が大半かと思いますが、中には、目標等を決めたものの、なかなか実行まで行かない人、やる気が高まらない人もいます。

なぜ、実行できないのでしょうか？また、なぜ気持ちが高まらないのでしょうか。大事な自分の人生。いつも前向きで積極的に行動して過ごしたいですね。



【できない要因は？】

(1) 環境が原因？

飲料品に入っている白砂糖、様々な化学調味料等が脳に悪影響を及ぼすことが分かっています。日ごろ口にしている食料品等の影響でしょうか？白砂糖、甘味料（アスパルテーム、スクラロースなど）トランス脂肪酸（マーガリン）などです。お菓子やジュース等に入っていますよね。食べ過ぎ、飲み過ぎてはいませんか？

(2) 年齢や体質のせい？

眠い、怠い・・成長過程に伴ってホルモンバランスが安定していないからでしょうか？怠け（なまけ）心に自分自身が負けてはいませんか？

【対策！やる気を高め行動できる人へ】

1. 運動する

「やる気スイッチが入る」との事。「やる気」や幸福感に關与するホルモンの分泌が高まると言われています。特に朝の時間帯に軽めの運動（徒歩・自転車通学、朝練習）を行うと、一日のホルモン（やる気ホルモン）分泌量が多い状態が続くそうです。



2. 小さな課題・目標を設定し解決していく

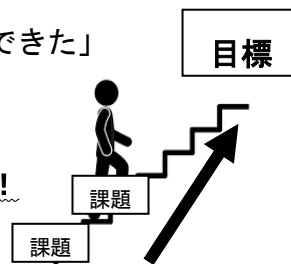
大きな達成目標は負担感があります。ですので、少し頑張ればできる目標（課題等）を決めて実行する→達成する→成功経験（自信、やる気の高まり）を繰り返すことが良いそうです。この積み重ねで最終的には、大きな目標も達成できることにも繋がるとのこと。（やる気も高まり、目標も達成できる）

もし、失敗してもストレスが少なく、失敗を「失敗したが学ぶことができた」

「じゃあ次はこうしよう！」と前向きに考えることもできます。

日ごろある小さな課題をクリアし続けて行きましょう。

例) 朝学習、清掃当番、週末課題、日々の部活・・今から直ぐできます！





3. 友人に目標などを宣言して自分を追い込む！

「テストで80点取る！取らなかったら達成できるまで遊ばず勉強する」
「目標が達成できるまで、スマホで遊ばない！」など、友人を利用し、自分を良い意味で追い込んで実践します。

4. 叫ぶ！（切り替えスイッチ）

「よーし」「やるぞー」「いくぞー」など、スポーツ現場ではよく見られるものですが、皆さんも気がつかずに使っていると思います。
これを意識的にいきます。（室内では音量に気をつけて）

やるぞ〜！



5. (☆おすすめ!) 5秒の法則を使う

「行動しようと思ったら、行動するまで時間を掛けない」

例)「宿題をやらなければ」・・・少しの間・・・「まだ、やらなくても大丈夫かな〜」
→結局、できずに提出日をむかえてしまう・・・(困った、残念、失敗)。

こんなことはよくありませんか？これは、脳が言い訳を考え、行動にブレーキを掛けてしまっているからだそうです。そこで、脳が考える前（5秒以内）に「行動を開始する」ことが良いそうです。

もちろん思いつきの行動とは違います。良い行動、やらなければならない行動は、脳が言い訳を考え、ブレーキを掛ける前に「直ぐ」やりましょう。

さあ！ これでもうあなたは「直ぐやる人」「直ぐできる人」です。
さて、「いつからやるんですか？」 「はい、今からです！」



即、行動！

【自分の命はひとつ 交通安全の意識を】

全国各地では、自動車や自転車運転に伴う事故が相次ぎ、尊い命が奪われています。秋田県警によると、本県においても4～6月は、事故件数や死亡数が多い時期のようです。県のデータも参考にし、特に「登校・下校時」は十分注意しましょう。

なお、通学生徒においては、「歩きスマホ」が見られます。歩道を通行しているからと安心してはいけません。歩きながら操作することはそもそも危険ですし、ドライバーがあなたを確認できずに運転しているかもしれません。「危険を予測し回避できる」よう心掛けましょう。

また、自転車通学時も十分気をつけて乗車（運転）しましょう。

自分の命は自分で守る！

危険を予測！ 回避！

事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
R1年5月	115	2	158

事故が発生している時間帯

1位: 16～18時
2位: 8～10時
3位: 6～8時 * 通学時間帯に多い！！

事故の主な原因

1位: 前方不注意
2位: ハンドル、ブレーキ操作ミス
3位: 一時不停止



* 秋田県警(5月分)データより