



## やる気を出すためのヒント集

やる気が出なかったり、緊張したり…。気持ちが思うようにならないことがありますよね。今回は、「やる気の出し方」をお伝えします。

### やる気が出るかも!! 勉強でのちょっとしたヒント

テスト前や入試直前、やらなければならないことがたくさんあるのは分かっているのに、気持ちに乗らないことはありませんか？まず、勉強を始める状態にすることがポイントです。簡単なことから「まずはノートに書いてみる」ようにしましょう。「手を動かす」のがポイントで、集中力アップにつながります。そのほかにも、やる気を出すためのヒントを3つご紹介します。

#### 【勉強基地を作る】

- 勉強する場所はとても大切です。漫画やゲームなどは別の場所に移動させて、視界に入らないようにしましょう。勉強スペースは、自分が集中できるように自由に作ってみてください。机がお気に入りの場所になるように、目標を書いた紙を貼ったり、好きなものを置いたりするのもよいですね。



#### 【分かるところから始める】

- 勉強を始める際に、まず分かるところから問題を解いてみましょう。「分からない」ことがやる気の低下につながりません。勉強の習慣ができてきたら、チャレンジする問題を増やしていくようにしましょう。より達成感を感じ、やる気が続くようになっていきます。

#### 【目標は細かく】

- 「〇〇合格」というような大きな目標のほかに、すぐ手が届く目標を考えましょう。「今日は〇〇を〇問解く」のように、目標に沿ってその日の学習計画を立ててみてください。さらに細かく、「〇問正解」ごとに好きなお菓子を食べるなど、自分にごほうびを設定すると、達成感を感じやすくなります。自分に合った方法を考えてみましょう。

## 2月スケジュール

- 2月 1日 (水) 定例生徒カウンセリング開始
- 2月10日 (金) 公立高校推薦入試日
- 2月14日 (火) 私立A日程
- 2月17日 (金) 私立B日程
- 2月17日 (金) 公立高校推薦合格内定者発表

↓過去の情熱通信はこちらから!



## 事象は1つ・印象は無限

入試や定期テストに向けて勉強をしているときに、解けない問題を目にすることがあります。「解けない問題が目の前にある」というたった1つの事象に対して、どのように考える人がいるでしょうか。

- ・もうわかんない！やりたくない！
- ・こんなの無理！
- ・またできない… どうせ私なんて…
- ・今がテストでなくてよかったあ。今、できないことが分かって私ってツイてる！どれどれ解き方は？

マイナスに考える人の方が多いかもかもしれませんが、プラスに考えた方が、その後の行動につながります。どうしてもマイナスの感情が先に出てきてしまう人は、その感情は口に出さず、強引にプラスの言葉を言ってください。脳は声に出したことの方を信じてしまいます。

釧路愛国教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-32-7870  
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

## 雪まつりはいつから

2月（二月）如月（きさらぎ）＝寒さのために更に着物を重ねて着るので「衣更着」という説があります。

2月の行事としては節分やバレンタインデーなどの有名なイベントがあります。また、札幌では雪まつりが開催され、世界中から観光客がやってきます。

この雪まつりは1950年に行われたのが始まりですが、第二次世界大戦で途絶えてしまった北海道の雪の祭りをなんとか開きたいという思いがこもった祭りでもあります。大きな変化があったのは札幌オリンピックがあった1972年で、このとき札幌にある大きなお祭りとして札幌雪まつりがフォーカスされたので、一気に有名になりました。今ではカナダのケベック・ウィンター・カーニバルや中国のハルビン氷祭りと一緒に世界三大雪まつりになっています。

釧路春採SC教室 安田 光則 TEL 0154-65-6458  
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

## 文章量が増えたわけ

問題を見ていると、どの科目も文章が長くなったことを感じます。内容そのものも変化していますが、文章が読めない・苦手という声が多く上がる状況ですので、内容よりも文章量に辟易して飛ばす生徒が多そうです。

また演習をしている塾生やテストの解答を見るに、出題者の意図、つまり何を聞いているのか・何をヒントとして提示されているのか・そこから導かれる解法は何か…という部分が読めていない生徒が非常に多いです。裏を返せば、諦めずに取り組み、出題者の意図がわかるようになり適切に対処できれば点数が上がり、周りとの差がつけられそうです。

物事の根本を確認し、そのどれを活かすか考えられる人なら、過去問と全く違う問題でも対応できるはず……今の問題にはそんな意図が透けて見えますね。

当別教室 平山 由香利 TEL 0133-23-2228  
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

## いつの間にか

学生時代は映画好きを自認し、暇があれば映画館に足を運んでいたものですが、社会人になるとその回数はめっきりと減り、ここ数年はコロナの影響もあり映画館に行くことが無くなりました。そんなことを考えている時にふと「ここ数年ヒットした映画はなんなんだろう？」と興行収入ランキングを調べてみて驚きました。5年前に遡り2018年は2本、19年は5本、20年5本、21年6本、そして22年は4本…これは各年の10位以内に入っているアニメ映画の本数です。歴代で見るとなんと10位中7本がアニメ映画です。以前は洋画が全盛で、邦画が盛り返してるなと感じたのはもう過去の話で、時代はアニメなのかもしれません。ビジネスとしてのアニメ業界は相当な市場規模に拡大しているだろうと思います。「所詮はアニメ」という自分の偏見は覆されました。

釧路鳥取教室 藤井 聡史 TEL 0154-65-9933  
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

## さて、頑張りますか！

何もやる気がでないという生徒に「やればやる気が出るよ」と話します。脳内のやる気物質は、なにか作業をしているときに分泌されるものです。なので、「やる気がでないなら、とっととやり始める」というのが科学的に正しい方法です。しかし「そもそもやる気が無いんだったら、やり始められないじゃん。」と思う子もいるでしょう。まあ、たしかに、やる気のない子に、とにかくやり始めろと言うのはいささか冷たいかもしれません。ではこんなのはどうでしょう。何かをやるとき、まず「さて、頑張りますか！」と独り言を言う。そうすると、不思議なことに「嫌だな、めんどくさいな」というネガティブな気持ちが、一瞬ですが、吹き飛びます。その一瞬のうちにやり始める。するとあとは脳が勝手にやる気物質を出してくれます。僕はそんなふうにして仕事を始めます。言葉ってすごい力があります。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900  
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

## 元を取るという考え

塾に通わせてもらっているなら元を取りなさい！私はよくそう言うのですが、言われた方はピンとこないようです。言わずもがな「支払ったお金以上の価値を得る」という意味の慣用句です。食べ放題に行ったなら、元を取らなきゃもったいないですよ（笑）。では、塾へ通って元を取るには、何をどうすべきなのか？これはもう、「課題を次から次にやっつける」ことに尽きるでしょう。塾で授業を受けて、勉強はそれではい終了。これではまったくお話になりません。塾での授業時間と一緒にしたなら、家での学習時間は四や五を費やさなければ、元は取れっこありません。このご時世、塾へ通わせてもらうこと自体、とてもありがたいことだと思います。まずはご両親に感謝すること。そして元を取ること！塾生のみなさんには、全員そうあって欲しいと思っています。

株式会社 情熱空間  
代表取締役 三木 克敏