



# 青雲

令和6年8月30日  
学校法人 美濃加茂学園  
美濃加茂中学校  
学校通信 第5号

## 脳はご機嫌ですか？～やる気を出すコツ～

夏休みが終わり、9月になりますが、夏休み中は病気やけがなく過ごせたでしょうか。大きな事故や事件に巻き込まれたという報告がなかったことはありがたいことです。

ところで、夏休みが終わり、いつもの学校生活が始まりましたが、夏休み前まではなんでもなかったことが億劫（おっくう）になったり、やる気がでなかったりしていることもあるのではないのでしょうか。

そこで、そんなときに役立つ『やる気を出すコツ』をお伝えします。

「三日坊主」は当たり前で、続けられないのは脳が飽きっぽくできているからだそうです。やる気が出たり出なかったりは、脳がそもそもそのようにできているからだそうです。

では、やる気を出すためにはどうすればよいか？それは、飽きっぽい脳をだませばよいのです。ただし、「だます」と言っても、それは、「脳が喜ぶことをして脳をご機嫌にする」ということです。そして、脳をその気にさせるスイッチは4つあるそうです。

1. 体を動かす：体を動かすとやる気がわく（音読や部屋の中を歩く等）
2. いつもと違うことをする：脳に刺激を与える（勉強する場所を変え、違う方法でやる等）
3. ご褒美を与える（問題集をここまで終えたらおやつを食べる等）
4. なりきる：なりきって思い込んで取り組む（憧れ選手になりきって練習をする等）

以上4つのことはやろうと思えばすぐに始められますね。脳をご機嫌にすると脳はその気になるということです。—参考『のうだま1 やる気のコツ：上大岡トメ他』

夏休みが終わってしばらくは、やる気が出ないこともあるでしょう。そんな時に脳をご機嫌にしてみてもいいのではないでしょうか。

## 7月、8月の生徒の様子

乗鞍研修や関西研修、英語インテンシブ講座など楽しみな行事が多かった夏季休暇期間。初めての体験や新しい発見など充実した研修になったようです。夏季講座は、5教科の授業が進むこともあり、欠席する生徒は少なく、真剣に授業を受けていました（8/24の進研模試も頑張りました）。また、10月の学園祭（文化祭）で披露するクラス作品の準備が始まり、講座中（学活の時間）にクラスで意見を出し合う姿がありました。どのクラスも工夫を凝らした素晴らしい作品を期待しています。

## 乗鞍研修（中1、中2）

7月17日～19日に2泊3日の乗鞍研修が実施されました。「自立学習」をテーマとし、それぞれの課題に向き合うなど学習中心の研修内容でした。1年生は最終日に高山市内で自由散策を行い、歴史的建造物の見学や飛騨高山の美味しい食事を楽しみました。



## 関西研修（中3）

7月18日に関西研修を実施しました。同志社大学のキャンパスツアーと清水寺周辺の散策を行いました。特に、大学見学では実際の大学生が校内を案内してくださり、大変貴重な経験になったようです。



## 英語インテンシブ講座（中2、中3）

8月20日に2年生、21日に3年生を対象に英語インテンシブ講座を実施しました。内容はネイティブ講師による英会話講座で、疑似ショッピングなどを通して英語を実践的に使う活動や日本の文化を英語でプレゼンするなどの活動をしました。



## 9月の行事

2日(月)	後期生徒会役員選挙・投票	24日(火)	文化祭準備(5.6限)(～10/2まで)
7日(土)	チャレンジテスト(小学生対象)	27日(金)	前期終業式
9日(月)	後期生徒会役員認証式	28日(土)	創立記念日、英検(AM)
13日(金)	前期期末試験(～19日まで)	30日(月)	振替休日

### 保護者の皆様へ

夏季講座中に乗鞍・関西研修、英語インテンシブ講座などの学校行事が行われましたが、どの行事も楽しみながら参加していました。

さて、9月13日から前期期末試験が始まります。すでに生徒たちは各自で計画を立て、試験勉強に励んでいるところです。ぜひ、ご家庭におかれましても励ましのお声かけをお願いします。まだまだ暑い日が続きますのでお子さまの体調管理もあわせてよろしくをお願いします。また、ご家庭での心配事や相談等ありましたら、学校にご連絡ください。