

光風水土 ひかりかせみずつち

やる気」と集中力」

コロナウイルスの関係で小・中・高に通う生徒は自宅学習が強いられ、久しぶりに登校しても、やる気を失ってしまつたということはないだろうか、

では、どうすれば再び(?)やる気のでて集中できるのか。まず取り掛かること、それが大事、私はそう思います。

勉強であるならば、やるべき事に向かい合う。教科書、問題集を広げ鉛筆を持ち、まずは必要な個所を音読そして次は書写、解答を記入。まずはやる気がなくても5分間やってみる。

そうすると少しやる気に変化が出てくる。行動」でやる気」という感情をコントロールしてみることが必要。自然発生的にやる気が出てくるときもあるが、そうでない時もある。待っているのではなく、まず取り掛かることが

大事。

次に集中力は自分にとって適切な課題であるかどうか一つのポイント。優しすぎず難しすぎない「ちようど」が大事。好きか嫌いかでも異なってくるが、「嫌い」なこともやってみよううちにできるようになり、好きにもなっていく。ちようど」のところが大事。

「ちようど」の見極めはとても重要だが、少し考えればできる」というのはどうだろうか。「ちようど」であるならば、集中する持続時間も伸びてくる。逆に集中することができる課題は「ちようど」ともいえる。

森信三先生取り掛かることの大切さとして、買った本は家に帰る前に最初のところを読み始めていたそうだ。まずは取り掛かることで大事。「やる気」はまず取り掛かることから。