

学校教育目標  
自ら輝け 夢をつかめ  
～笑顔・感動 はつらつ植水～

学校だより

瑞穂



令和5年度1月号  
令和6年1月9日  
さいたま市立植水中学校  
HP uemizu-j@saitama-city.ed.jp

## やり始めるとやる気が出る

校長 山口 聡



明けましておめでとうございます。今年一年が、地域・保護者・生徒の皆さんにとって希望に満ちた年となりますよう心からお祈りいたします。新しい年を迎え、職員一同一層気持ちを引き締め、全力で教育活動に取り組んでまいります。本年も引き続き御支援、御協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

昨年末は寒暖差が激しく、体調を崩す生徒が多くみられました。1月22日から埼玉県内私立高等学校の入学試験が始まります。3年生は自分の進路選択に向け冬休みも毎日家庭学習に取り組んでいたのではないのでしょうか。すべての日程が終わるまで自分の持てる力を発揮できるように健康には十分注意してほしいと思います。また、本年度は公立高校のWebによる電子出願を行う学校が増え、入学者選抜も例年と一部違う対応となっていますので、受検校の出願方法等を十分に確認して入試に向かってほしいと思います。

新しい年になり、新たな目標を決めて行動を始めた人も多いかと思います。目標を持って継続して行うことは、なかなか簡単なことではありません。『三日坊主』にならないように、参考となるものがありましたのでご紹介いたします。「脳は妙なクセがある」(池谷裕二氏著)という本のなかに『やり始めるとやる気が出る』という内容があります。脳は何か「体が行動」をすると、行動結果に見合った心理状態を作り出すそうです。例として「笑顔を作り出すという行動をとると幸せな気分といった心理状態になる。」があげられていました。勉強がやる気が出ないなあと思っても、まず始めるのです。少しすると自然に気持ちにやる気が湧いてくるのです。私自身にも同じような経験がありましたので、何か腑に落ちたように思いました。今年目標実現に向け「まず、少しだけでも行動する」ことを心がけてみてはいかがでしょうか。