北海道旭川永嶺高等学校保健室

健康のあんてな

2019.12.24

NO.11

12月の健康の言葉

もう一歩。いかなる時も自分は思う。もう一歩。
今が一番大事なときだ。もう一歩

（小説家　武者小路実篤）

高めるぞ 集中力で時間の質を！

明日からまとまった時間を自分の目標や人間性を磨くために使える冬休み。講習や部活で登校する人も多いでしょうし、３年生では、受験を控えている人が少なくありませんね。どうぞ、全ての力を出し切ってください。健闘を心よりお祈りします。

また、この時期はインフルエンザの流行や感染性胃腸炎が流行傾向にあるので、**予防意識を持って体調管理をし、大切な時間を有効に**使って下さい。

さて、**「時間がない」ことの解決策は、時間の質を高める（集中力）こと**といわれています。集中力は人の潜在的能力を引き出す鍵で、集中力の高さ次第では、時間の質を２倍にも３倍にも高めることが可能といわれています。そしてスムーズに集中力を発揮するためには、「栄養バランスの整った食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をしっかり心がける生活習慣が基本になります。そして、スマホを手元に置かない、誘惑になるものがない環境を作るなど工夫をすることも、すぐに実行可能です。

時間の基本と考え方

基本

- ✓ **自分の時間を把握している**
- ✓ **自分が行うことを把握している**
- ✓ **やる気の高い時間を持つ**

考え方

1. **自分のもっとも調子のいい時間帯を把握する。**
2. **その時間に、もっとも創造的な仕事（ 勉強 ）を行うようにする。**
3. **その時間帯を最大活用するための段取りを習慣づける**
4. **難しいインプットは調子のいい時間帯に行う。**

入れるぞ 4つのやる気スイッチ

東大大学院薬学系研究科教授の池谷裕二氏が伝授する「脳の活かし方」より

Body（体を動かす）

立ち上がるのが面倒くさいと思う時、脚にだけ気持ちを集中し立ち上がる。さらにこぶしをあげてみる。なんだかやる気が出てきませんか？「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のです。やる気はじっとしていても出てこないのです。体を動かして初めて出てくる**「やる気」は迎えにいくもの**とおさえよう。

Experience（いつもと違うことをする）

いつもやっていることも、たまに場所を変える違ったことをするとやる気が起きます。席替えで周りの顔や風景がかわることで、やる気が起きた経験はありませんか？日々の生活の中でちょっと目線を変えることで**「いつもと違うこと」を味わう**ことができます。そのためにはいつも物事を新しく感じる柔軟な心、感動する心も必要です。

Reward（ごほうびを与える）

ごほうびの喜びは、脳の快楽物質であるドパミンを出します。ドパミンは，ごほうびとやる気には強い相関があります。何よりの**ごほうびは達成感**です。学習でも部活でも成績があがると，ますますやる気が出るのはそのため。ごほうびを何にしようかと考えるだけで、ワクワクしますね。ごほうびをもらって喜んでいる自分。その姿をイメージして続けましょう！

Ideomotor(なりきる)

脳はだまされやすいのです。たとえばお腹が痛い時 「この薬を飲んだらよくなる」と思って飲むとそれがビタミン剤だとしても不思議とお腹が落ち着く、また試合なんかで勝つ！と強く念じることで、無意識のうちにカラダが動く。成功のイメージを具体的に描き、その自分に「なりきる」ことでやる気が引き出されます。**なりきる→だまされる→思い込む**です。