

2023 SHISEIKAN! 12

「やる気メーター」

数学・理科担当 柴田 昌樹

何かをやろうとすると、「面倒くさい」のほう
が強く結局やらないということが多いような気が
します。映画監督である宮崎駿の「大事なことは、
だいたい面倒くさい」は本当にそうだなと実感し
ています。

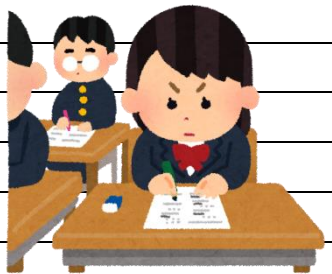
よくよく考えてみると、そう感じるのは当たり
前で、好きなことや楽しいことなら勝手にやるし、
何よりも優先して行えるはず。しかし、好き
でもなく楽しくもない大事なことは、「やらなきゃ
いけないけど、面白くないからやる気が出ない→
面倒くさい→後回し→更に面倒くさい→期日が迫
る→もっと面倒くさい→やらなくていいや→やら
ない→出来なかった（落ち込む）」と負のループの
完成です。“やる気スイッチ”なるものがあれば、
パチッと切り替えて行動することができるのでは
ないか、、、と考えることがあります。はたして、
その“やる気スイッチ”とやらは存在するのだろ
うか。。

そんなことを考えながら日常生活を続けていると、
面倒くさいことでも行えている瞬間がある事に気
付きました。それは、“調子に乗っている時”です。
マリオで言うと“スター状態（無敵状態）”です。
ただ、マリオと違うのは「スイッチのようにいき
なりその状態に入る」のではなく、「車が加速して
いくように“やる気メーター”が徐々に上がって

いき、調子がよい状態に入る」という事です。つ
まり、「やる気は、初めからあるものではなく、や
っていくうちにでてくるもの」という事です。そ
の“やる気エンジン”を温めることから始まり、
徐々に回転数を上げ、“やる気メーター”をある一
定のところまで上げて維持する。気が付くと、あ
れもこれも方が付いている、という寸法です。ス
ポーツの世界だと“ゾーン”とか“ルーティーン”
とかいう言葉になっているような気がします。

ちなみに、私の“やる気エンジン” 温め方は、
イヤホンで好きな音楽を聞くことです。まず、イ
ヤホンを装着し、外界からの情報を遮断します。
そして、音楽を聞きながら作業準備をし、最初の
5分間だけ作業をします。そこで、調子に乗って
きたらイヤホンを外しそのまま続ける、乗らなけ
ればやめる・もしくは別の作業に切り替える。そ
うすると、たいてい無敵になれます。



日	曜	12月の予定	
1	金	熊本校】情報処理検定	
2	土	熊本校】保護者茶話会/オープンスクール	
3	日		
4	月		
5	火	八代校】情報処理検定	
6	水		
7	木	3年】＜後期＞定期試験	
8	金	↓ 3年】終業式 高校】味噌天神清掃ボランティア	
9	土	八代校】オープンスクール	
10	日		
11	月		
12	火	高校】創立記念日のため休館	
13	水		
14	木		
15	金	1・2年】終業式/クリスマス会 レポート提出〆切 大受】＜後期＞授業終了	
16	土		
17	日		＜高等学院＞ 3年生は後期試験が12月7、8日（木・金）にあります。 1・2年生は12月15日（金）がレポート提出〆切となります。 お忘れなく！！
18	月	大受】冬期講習	
19	火		
20	水		
21	木		＜大学受験科＞ 1月13・14日（土・日）の共通テストまで残りわずかです。体調管理には細心の注意を払い、最後の追い込みをかけましょう！
22	金	↓	
23	土		
24	日		
25	月	大受】冬期講習	
26	火		
27	水	↓	
28	木	年末年始閉館（～1/4）	
29	金		
30	土		
31	日		

※始業式は1月9日（火）10：00からです。

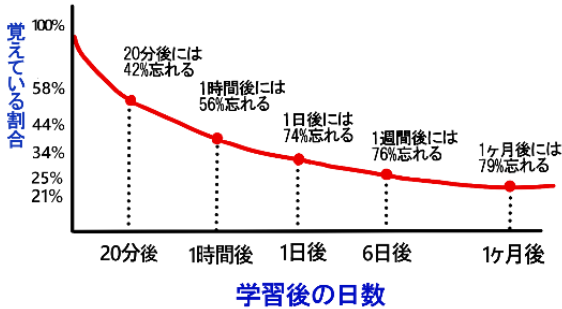


カウンセラー森下の

こころの話をしよう



エビングハウスの忘却曲線



上記のグラフは「人間の記憶は、最初の1時間以内に約50%が失われ、その後はゆるやかに忘れられていく」というのを端的に表したものです。

ちなみに、記憶後の過ごし方によっても記憶の失われ方が変わってきます。記憶した後に眠ってもらった人と、起きていて他の活動をしてもらった人とでどちらが再生率が高いかを調べたところ、眠ってもらった人の方が、記憶した内容の再生率が高かったのです。

つまり、記憶後の精神活動により内容が干渉を受け、保持が抑制されたということになります。なので、試験前夜に勉強をした後はスマホを見たりゲームをしたりせずに、すぐに睡眠に入った方がよいということですね。

3年生、最後の後期試験頑張りましょう！！

キヨジの“ちょっといい話”～その⑤

最近読んだコラム（誰のだったかなあ？）で、気に入った言葉です。私にとっては、名言です。

「明日のことは明日の自分が解決してくれる！」

皆さんの中には、「登校する前日の夜になると、『明日、学校で同級生と話ができるだろうか？』、『無視されないだろうか？』、『宿題は忘れていないだろうか？』、『授業で当てられて答えられないことはないだろうか？』といったことが次々と頭に浮かび、不安でしかたありません。それで、夜も眠れなくなり、一睡もできないまま朝になることもありました。」ってことはなかったですか？

そんな時、「明日のことは明日の自分が解決してくれる」と考えるようになると、前日に必要以上に心配することをなくなると思います。人は今日がダメなら明日もダメと考えてしまいがちです。「明日は明日に任せて生きる」という生き方があることを忘れないようにしたいと思います。



沖住流 下位文化論

あ、沖住です。最近は公私ともに忙しく、というよりも生来の計画性の無さが災いし、趣味の時間が取れないでおります。（ウマ娘に関しては、最低一日2時間はやっておりますが）。

さてさて今日はラーメンズの話でも。皆さんはラーメンズというお笑いコンビをご存じでしょうか？小林賢太郎と片桐仁の二人からなる2000年代に活躍したシュール系コンビで、テレビよりも劇場を中心に活動しておりました。

私のラーメンズとの出会いは、かつてNHKで放送されていたOAバトルという番組。フリー一枚でただ立っているだけの片桐仁と、それをニッポニア・カタギリウス・シンピテクスの標本だと言い、淡々と講義をする小林賢太郎。シュールかつ知的な雰囲気一気に引き込まれ、すぐにファンになっていました。Youtubeで過去の単独ライブが観られますので、ぜひご覧ください。感想を語り合える人募集しています。なんともつまらない文章になりましたが、時間が無い中で書いたので許してください。（※ウマ娘は一日2時間はやります。）

**GO!GO!
ボランティア！+α**

【味噌天神清掃ボランティア】

12月8日（金）

味噌天神宮の掃除

時間 午前 9:00 ～

集合場所 志成館 1F



味噌天神界限落ち葉拾い

時間 午後 12時40分 ～

（総合学習の時間）

* 落ち葉拾いは毎年、地域の方から感謝の言葉をいただきます。感謝の言葉をいただくと心がポカポカします。一緒にポカポカいかがですか？

【うちらんち】

今月はお休みです。1月14日から再開です。

ご不明な点は 甲斐先生 まで

TEL080-9410-9017

志成館・ぐるぐるログ

今月は、10月25日に行われた文化祭の様子をお送りいたします。「楽しかった文化祭（文化祭！）。僕たち（私たち）は色々頑張りました！！」それでは、レッツぐるぐるウォッチっち！



日本航空高校【熊本キャンパス】

志成館高等学院

志成館【高認受験科】

志成館【大学受験科】



Where there is a will, there is a way!
志あるところ道あり!



〒862-0973 熊本市中央区大江本町7番3号（味噌天神バス停徒歩0分／味噌天神となり）

TEL 096-366-1008 FAX 096-371-3871 ホームページ URL: <https://www.siseikan.net>