

Inclusion インクルージョン ひとくろーじょん

●令和7年10月15日「受験生宣言」を行いました！

生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆様のご協力も必要不可欠です。よろしくお願いします！



25HR 菊地海斗さんが学年で取り組んでいる
学習アプリ「Classi」の取り組み回数で、
東北エリア第39位となり表彰されました
おめでとうございます！

～「受験生宣言」を聞いた生徒の感想～

・今まで、受験に対して不安要素しかないと考えていたけど、その不安はそれだけ進路に向き合っていることだとわかり少しほっとしました。これからはこの不安を少しでもなくせるように早めに対策を始めて、学習習慣を身に付けて、自分に自信がもてるように努力したいです。

・※今からならまだ助かる(間に合う)っていうのは、今からじゃないと助からないということだと思うから、習慣化、可視化、具現化を徹底して、周りのみんなと支え合いながら勉強し、不安になるのは成長できることだと信じて自信をもとうと思った。

※「共通テストまで3年生は94日、2年生なら458日。今なら未来は変えられる！」を聞いての本人なりの表現。

・未来の自分に不安を抱いていることはよくないことではなく、「本気で向き合っている証拠」という言葉に心打たれました。今の自分は頑張ろうとするあまり、睡眠時間を削って勉強することが習慣となっていたので、睡眠時間をしっかり確保しつつ、効率のよい勉強をするという習慣に変えていきたいと思いました。

・私が一番印象に残ったのは、「やったか否か」から、「できるか否か」へと変えていくということです。受験は、できるか否かが全ての勝負なので、「できるまでやる」ということを毎日続けていきたい。

・中間層の人たちの頑張りが大切だとわかりました。自分はその中の一人で、いつも自分に甘えすぎてしまったと思ったので、これからは未来の自分が「あの時の自分が頑張ってくれてよかった」と思うように、今日の受験生宣言でわかったことを意識しながら受験に向けて頑張ろうと思いました。

●モチベーションの話

「モチベーションがないから行動できない」のではなく、
「行動しないからモチベーションがわからない」のです！

先日(9/22)、西野亮廣さんの講演会に参加させていただきました(隣の席が、2年生の保護者の方でビックリ！)。その中で、モチベーションの話が印象的でした。

西野さんは、そもそも仕事にモチベーションは関係ないと思っているそうです。確かに、モチベーションのある・なしで仕事の質が変わっては、同じ料金を払うのはおかしいですね。それでも、多くの人がモチベーションで悩んでいる。そこで、モチベーションについてしっかり調べてみたとのこと。詳しい内容については、ここでは伏せますので、自分で「モチベーションとドーパミン」についてAIに聞いてみて下さい。

ちなみに、

「ドーパミンは“何かしている最中”よりも、“期待しているとき”に強く出る」

のだそうです。

何かを始めることで、脳が「これ、うまくいくかも」と期待を持ち始めます。期待が生まれるとドーパミンが出て、結果的にモチベーションが高まる。つまり、やる気を出すには、**先に体を動かすことがトリガー**になるのです。心理学的にも「作業興奮」という現象があり、実際に行動を始めると脳のドーパミンに関わる部位が活性化し、**やる気が後から湧いてきます**。だから、最初の 5 分だけでも始めることがとても重要です。つまり、**モチベーションは“行動の結果”として生まれる感情**なんです。

※しかも、ドーパミンは集中力にも影響しています。集中力が課題の人でもドーパミンについて調べよう！

●新生徒会長就任！

9月10日水曜日、生徒会役員選挙が行われました。信任投票の結果、新生徒会長に就任した其田廉介さんより、一言抱負をいただきました。

25HR 其田廉介

生徒会長として頑張りたいことは、多くの生徒の意見をたくさんの行事に反映させることです。生徒会行事は全校生徒が楽しむものだと考えているので、アンケート等を通して意見を取り入れ、皆さんがやりたい企画などをしていきたいと考えています。皆さんが楽しめる行事をつくっていくにあたり、多々ご協力をお願いすると思いますが、何卒よろしくお願いします。

生徒会一同一生懸命頑張っていくので、これからもよろしくお願いします

