

## やる気スイッチを入れる

東京都立晴海総合高等学校 キャリアカウンセラー

千葉吉裕

何事でも嫌々やっていたのでは、成果は上がらないものだ。一方、不思議なもので、好きなものとなると、時間が経つのも忘れ、眠くなることもなく、食べる時間も惜しんで、集中して取り組めるようになり、結果、良い成果に結びつくこととなる。何でもこのように取り組めればいいのだが、すべてに没頭できるわけもなく、しかも、人によって没頭できるものは異なっている。没頭できる「好きなもの」を見つけたのは、人生において非常に大切なわけだ。没頭できるものが、学校の学習だったら教師も助かるのだが、学校のお勉強が好きという生徒は残念ながら多くはない。

「勉強」という言葉は、「勉めること」を「強いる」と書くので、嫌なことをやらせることを前提にしているように読めてしまうが、どうも、語源は違つたようだ。いろいろな誤解はあるにせよ、学校の勉強というのは、あまり楽しいことではないというのが世間の相場である。

嫌なものをやらせるのに、いろいろな言葉がけがある。「こんなこともできないのか」「これができないと、進級できないよ」「これができないのは、おまえだけだぞ」「なんで、こんなこともできないんだ」「おまえはアホか」「いい成績を取ったら、ご褒美をあげるから」よく使われそうな言い回しを並べてみた。家庭や学校などで、子供たちは、

辱められたり、脅迫されたり、命令されることもある。説教されたり、非難されたり、交換条件を提案されることもある。果たして、日本の子供たちは、勉強をどう感じているのだろうか。

国立教育政策研究所生徒指導研究センターが作成した「キャリア教育は生徒に何ができるのだろうか?」というリーフレットの最初に、数学的リテラシーと科学的リテラシーがともに、世界の高校生に比して、際立って自信もなく、興味も乏しく、将来との関係も見つけられずに学んでいるという実態がデータで示されている。嫌々勉強しているにもかかわらず、成績は不思議と世界に比べて良いというのだ。さらに、高校生の約半数が将来に対して不安を持っているというデータも示されている。多くの現場では、好きなものを見つけたより、嫌いなことをやらせることに力を注いでいるのではないかと疑われる。ビジネスで使われる不安商法が生徒指導にも用いられることはよく知られているので、それを如実に表しているデータである。

近年、脳科学の知見が増えくると、もう少し違う方法で、勉強させたほうが効果的なことがわかってきた。人間は、スポーツをしている時や、感動している時、恋をしている時、趣味に熱中したり、他人から褒められたりしている時、とても心地よく感じる。あの心地よい感覚は脳内物質によってもた

らされており、その正体が、ドーパミンという物質だ。ドーパミンが分泌されると、眠気もなくなり、食欲もなくなり、集中力が高まり、活動的になる。仕事にしても、趣味にしても、勉強にしても、まして、恋をしても、「好き」になってしまつと、このような症状が現れる。短期的なストレスによつても、ドーパミンの分泌は増加するようだが、継続的な分泌には至らない。勉強を、没頭できるような好きなものにしてしまえば、あとは、勉強したくてしたくしようがなくなる。ドーパミンは脳内麻薬なので、欠乏すると、体が欲するようになるようだ。そして、ドーパミンは確固たる動機と目的志向の行動を高めることにつながるとされており、意欲的な態度を備えることになる。

ドーパミンは、感動体験やスポーツ、挑戦によつて、分泌を増やすことができるとされている。ただ、机に向かっているだけでは、長期間にわたつて一所懸命勉強に取り組むことはできないというわけだ。不安をおおつて机に向かわせたところで、一時的に頑張ることがあつても、長期間な頑張りには繋がらない。「好きこそもの上手なれ」と昔から言われるように、不安をおおるより、褒めて好きなものを伸ばすことが大切なのではないだろうか。生徒の「やる気スイッチ」をオンにする指導をお勧めしたい。