

令和6年2月28日

中野区立中野東中学校

特別支援教室 イーストルーム

巡回だより

今年度終了まで残り1か月を切りました。生徒の皆さんとの会話の中で、「もう少しで新しい学年か～」という言葉をよく聞きます。特別支援教室では、この1年間で頑張ったことや成長したことなどを振り返るとともに、新学年や上級学校に向けて取り組んでいきたいと思えます。

今回のテーマは「やる気スイッチ」です。新学年に向けて、「やる気スイッチ」について学び、実践してみましよう。



やる気スイッチを ON にする!

人のやる気を出す動機には、2つの心のエンジンがあると言われています。それが「**ブラックエンジン**」と「**ホワイトエンジン**」です。

「ブラックエンジン」を動機にしたやる気

「ブラックエンジンを動機にしたやる気」は、「失敗した周りにどう思われるか考えると恐ろしいから練習しよう」「テストの点で〇〇さんに負けたくないから勉強しよう」といったもので、恐れや不安、プレッシャーが動機となっているものです。ブラックエンジンを動機にして動く場合、恐れや不安、プレッシャーをもち続けて活動するので、心にかかる不安やストレスが多くなりがちです。



「ホワイトエンジン」を動機にしたやる気

「ホワイトエンジンを動機にしたやる気」は、「大変でも、好きなのでやってしまう」「家族が喜んでくれるから、手伝おう」「運動すると体が軽くなるから、体操しよう」など、喜びや楽しさなど、「～したい」というポジティブな気持ちが動機になっているものです。



こう並べてみると「ホワイトエンジン」が善で、「ブラックエンジン」は悪のように感じるかもしれませんが、実は両方を作動させることがやる気を継続させる鍵となります。

やる気のエンジンとして威力が大きいのは、「ホワイトエンジン」よりも「ブラックエンジン」だとされています。しかし、ずっと「ブラックエンジン」だけを作動させているとストレスを抱えながらも、がんばり続けることとなります。そこで、「ホワイトエンジン」に切り替えることで、やる気を保ったままの状態を長く継続させることができます。「ブラックエンジン」と「ホワイトエンジン」の両方を使う考え方をして心にストレスをため過ぎないやる気スイッチを作りましょう。

Let's Try!!

「ブラックエンジン」と「ホワイトエンジン」の両方を考えて、ストレスをためないやる気スイッチを作ってみよう!

	ブラックエンジン	ホワイトエンジン
早起きする	・遅刻しない	・朝食がゆっくり食べられる ・余裕をもって準備ができる
宿題をする		
テスト勉強をする		
カバンの中を整理する		



後期四者面談ありがとうございました

1 月末から実施している後期報告のための四者面談では、お子様の頑張っていることや成長した姿を共有させていただきました。短時間ではございましたが、普段の連絡ノートだけではわからないご家庭での様子もお伺いできる大変貴重な時間となりました。お忙しい中お越し頂き誠にありがとうございました。進級まで残り1か月となりましたが、引き続きよろしくお願ひ致します。