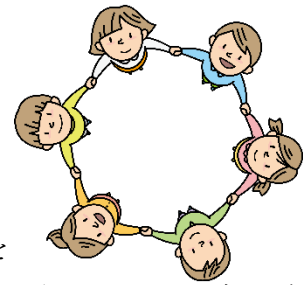


## One Team Hokuetsu ①



4月16日(木) 今日から2回目の臨時休業に入ります。  
3月の臨時休業では、「1学年 Hokuetsu Challenge」として問題を出題しましたが、今回は「One Team Hokuetsu」と題して、先生方からのメッセージをお届けします。休校期間中を楽しく過ごす工夫、学習方法、高校時代や大学時代のエピソード、読んでほしい本の紹介など、先生方が皆さんに伝えたいことを語っていただきます。この難しい状況の中を、夢と希望を見失わず、1つになって乗り越えましょう。

初日の今日は、お二人の先生からです。

こんにちは。英語科の荒木です。2年8組の担任をしています。今日からしばらく休校期間ですね。お互いを励まし合う友人や、怠けがちになっているときに背中を押してくれる先生にもしばらく会えません。そんなときはやる気も出ず、なかなか勉強に気が向かないかもしれませんね。今回はそんな皆さんに、**やる気を出す秘訣**をお伝えしたいと思います。



皆さんの中に、「やる気が出たらやろう」と思っているうちに何もせず終わってしまった…という経験がある人はいませんか？生徒と面談をしていると、やる気が出なくて困っている、という相談を受けることもしばしば。では、どうしたらやる気が出るのでしょうか？

答えは実に簡単で、「とにかくやり始めること」です。これは私の持論などではなく、脳科学で実証されていることなので安心してください。人間はやる気が出たからやるのではなく、「やり始めるとやる気が出る」という脳の仕組みになっているのです。これは感情についても当てはまり、楽しいから笑うのではなく「笑うから楽しい」と感じているそうです。興味深いですね。

面倒だと思ってもやり始めることが大切です。始める前は気分が乗らなくても、やり始めると徐々に軌道に乗ってきて、「気づいたら何時間も集中していた」という状態を作れるはず。**考えているヒマがあったらまずはやり始めよう！やる気スイッチは誰も押ししてくれない、自分で押すしかない！**これが私からのアドバイスです。休校期間後、ひと回りもふた周りも成長した皆さんに会えることを楽しみにしています😊

## 【まとめ】

- × 「やる気が出てからやり始める」
- 「やり始めるからやる気が出る」

こんにちは。3年12組担任の佐藤健太です。英語を担当しています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本日から臨時休業となってしまいましたが、1人ひとりが今回の休業の意味を正しくとらえて欲しいと願っています。勉強することを休むわけではありません。成長することを休むわけではありません。安全を最優先にするため、学校に集まるのを休む期間です。今回の休業で、北越生は試されているように感じます。“本物の高校生”になれるかどうか、今、試されています。自分の環境や行動をコントロールし、他人にも目を向けて思いやりを持ち、その時々で正しい判断をしていけるような、“本物の高校生”になりましょう。



さて、昨日までに各教科から課題が出されたと思います。計画的に取り組んでいかなければなりません。学習を進めていく上で私が大切だと考えていることの一つに「整理、整頓、清掃」があります。自分が勉強する場所をきれいにすればやる気もアップするでしょう。やるべきことを整理すれば、計画も立てられます。何よりも、きれいになれば自分の頭の中も整理できていくでしょう。私自身はそれほど整理整頓や掃除が得意ではありませんが、その効果は大きいと実感しています。整理整頓と掃除について、柘野俊明さんという方を紹介したいと思います。この方はお寺の住職さんなのですが、一方で庭園デザイナーという仕事もしていらっしゃいます。この方が著書の中で「片付けと整理リスト」を書いていました。臨時休業中、これらのリストを活用して、効果的に学習課題に取り組んでみてください。

- 片付けはその日のうちに済ませる
- 机の上は、1日の最後に何も無い状態にする
- 計画表を作って、段取りを整理する
- 掃除は、少しずつでも続けて習慣化する
- 朝の5分掃除を欠かさない
- 「そのつど元に戻す」を徹底する
- 「心を磨く」ように部屋を掃除する
- 片づけは人に任せず、自分の手で行なう

3月の休校期間に行った「Hokuetsu Challenge」。3名の生徒がノートを提出してくれました。2名は、終業式の3月23日に、1名は始業式の4月6日に提出してくれました。両日とも、この新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊張感がありましたので、参加してくれていた生徒がノートを提出に来てくれたときは、本当に嬉しかったですね。こんな時でも、いいことがあるんだと心がほっこりしました。

写真は、4月6日に提出に来てくれた、2年生の野口さんです。4月2日のお題が手作りマスクでしたが、作ったマスクも見せてくれました。ありがとうございました。

