

作業興奮について

4月22日（火）

新緑が眩しい朝となりました。カラフルなツツジと紅葉の新緑がとても綺麗なコントラストとなっています。さて、先週より大阪万博も始まりました。各観光都市でも人出が増えてるようです。感染症等には引き続き注意して手洗い、うがい、マスクの着用などの励行を行ってください。大人でさえ、集中力が長続きしないのですから、生徒たちも家庭学習に様々な不安を抱えながら取り組んでいると思います。



まずは15分
だけ頑張って

みましょう。脳科学の研究によると、15分間特定の作業を続けることで、脳内の側坐核というモチベーションを司る部分が興奮を始めることが分かっています。「やる気」とはドーパミンというやる気ホルモンが、脳の側坐核という部分から出ている状態を言います。このことを「作業興奮」と言います。最初の15分でやる分だけ

を決め、15分だけその作業に集中してみるのです。15分でも集中することができれば、あとは作業興奮によって集中力が高まっていくので、自然と次の30分、次の1時間に集中して取り組めるようになります。なかなか学習に取り掛かれない人は、まず15分頑張ってみましょう。



全校集会



しぐら春の祭典2025