

3年 進路通信 1.01 倍

宇部市立厚東川中学校 第3学年 第20号 令和6年10月4日



やる気スイッチを入れる「5秒ルール」

朝起きるときに「あと5分」と言って5分以上寝てしまったり、勉強を始めようと思ってもなかなか始められなかったりした経験をした人は多いのではないのでしょうか。私もよくあります。読書をしようと思っても、結局読まずに時間を浪費してしまうことがあります。そこで、すぐに行動に移す方法はないか、調べました。すると心理学を利用した興味深いものがありました。

『5秒ルール』とは、元ニューヨーク州の弁護士メル・ロビンズ氏が提唱した行動開始のメソッドです。方法は簡単で、「5秒カウントするまでに行動を開始する」というものです。人間は、何か行動を始めるときに考える時間が長いほど、行動しない理由をたくさん考えてしまうそうです。本能として、「新しいこと＝危険なこと」、「慣れないこと＝面倒くさいこと」という認識をもつ習性に関連しているようです。動き始めるのに時間がかかる人と言われて心当たりがある人はいませんか。私もその一人です。

そこで、このルールを実践するコツを紹介します。それは、『簡単な第1歩目を考えること』です。たとえば、勉強を始めするための簡単な第1歩は、「イスに座る」、「筆箱を開く」などです。心理学では、「やる気や集中は、行動を始めてから出てくるもの」と言います。5秒ルールはこれを上手く利用している方法と言えます。私もこの方法が気になっていたので、修学旅行の移動時に実践していました。読書しようと思ってから5カウントまでに本を開くというものです。不思議なことに本を開くとそのまま30分程度読み進める事ができました。乗り物酔いをしてはいけけないので、それ以上は読みませんでしたが、行動を始めただけで集中が続くことを体感しました。みなさんも何か行動を始める時になかなか始められないという経験をしている人は、試してみてもよいかもしれません。

入試説明会、募集要項、パンフレットについて

資料名（学校名）	内容	備考	申込締切日
高川高等学校 ・パンフレット ・募集要項	・学校紹介 ・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。	
山口県鴻城高等学校 募集要項	・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。	
野田学園高等学校 ・入試説明会 （10/27 日） ・専願入試の案内 ・募集要項	・入試説明 ・有名予備校講師による特別進路講演会 ・本校生徒との座談会（希望者） ・個別相談（希望者） ・校舎見学（希望者）	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	締切の記載はありませんが、早めの申込を推奨します。

※ HP にも進路通信をアップロードしています。



↑ 厚東川中学校 HP