

「好きになる」ために「やり始める」お話

各地に今期最強で最長の寒波が襲来、というニュースが流れていますね。

東京も朝や夜中はかなり寒さを感じます。1日に50cm以上も雪が積もった地

方もあるみたいですね。もともと雪が多い地方では、平年以上に多い積雪に苦

しんでいる所もあるようです。29日から30日にかけては東京23区でも雪が降

る所がありそう、という予報です。交通に影響が出なければ良いのですが……

さて、いよいよ2月の受験が近づいてきました。

受験生は受験勉強に忙しいので、ここを見てい

ない人も多いでしょうが、最後までがんばって欲

しいですね。受験生以外の人たちは、受験期間の

お休みの間に、これまでの学習内容を復習し

たり、普段やらない問題にチャレンジしたりして

みて欲しいと思います。とはいっても、どうして

も得意な教科、好きな教科からになりがちで、苦手な教科ほど後回しになっ

てしまうものですね。なかなか苦手なところまで復習できず、苦手が克服で

きない、という悩みがある人もいると思います。そんな時、どうやって苦手なこ

とに手をつけたら良いのでしょうか？



期待きたいされているような答えこたではなくて申し訳もう わけないですが、一番簡単いちばんかんたんな方法ほうほうは

「何も考えなに かんがずにとにかく始めはじめてしまう」だったりします。上うへでも書かきましたが、

あん Do も含ふくめて多おほくの人は「得意とくいなこと」「好きすなこと」なら自然しぜんとやりたく

なるものです。勉強べんきょうやスポーツにおいて、いきなり「好きすになる」ことはじめから始

まるパターンもありますが、「何なんとなく誰だれかに言いわれたから」などの理由りゆうで始はじめ

たものでも、やっているうちに「得意とくいになってくる」と「楽たのしくなってくる」こ

とが良よくあります。

信しんじてくれない人ひとも多おほいですが、

あん Do の子供こどもの頃ころ、別べつに勉強べんきょうが

大だい好きすだったわけではなく、「勉強べんきょう

しなさい」と言いわれたこともたびた

びです。勉強べんきょうのモチベーションは

「テストで負まけるのが嫌きらい」「テス

トで勝かつのが好すき」なので「勝かちたいから勉強べんきょうする」という感かんじでした。身からだ体

は小ちいさい方ほうだったのでスポーツでは勝かてないこともしばしばあり、なおさら「テ

ストでは負まけたくない」と考かんがえていたようもに思おもいます。ではスポーツが嫌きらいだ

ったかということとそんな事ことはなく、「体からだを動うごかし始はじめてしまえばそこそたの楽しい」

という感かんじでした。



にがて きょうか きら きょうか はこの「やり始めてしまえばそこそ楽しい」とい
うところにたどりつくまでが遠いから大変なわけですが、やり始めないことに
はこの状態には永久にたどり着けません。だから「とりあえず始めてしまう」
ことが近道になります。人間の脳は比較的だましやすいので、その教科を始め
る前に「〇〇大好き！」とか声に出してみるのも良い方法です。逆に「苦手な
んだから覚えられないじゃん」と思っていると学習の効率はとても下が
ります。スポーツ選手が試合の前に「俺はできる」とつぶやいてモチベーション
を上げるのと同じで、自分に暗示をかけることで
最初の一步を踏み出しましょう。寝る前にヒツジ
をかぞえるかわりに「〇〇得意」「〇〇得意」と
リズムを取りながら眠ると、本当にそんな気にな
ってきたりします。「やり始めてからやる気にな
る」の順番を目指すと、少し気楽に勉強できる
ようになるかもしれません。

