

「好きになる」ために「やり始める」お話し

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つ

てしまうものですよね。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？



期待されているような答えではなくて申し訳ないですが、一番簡単な方法は「何も考えずにとにかく始めてしまう」だったりします。上でも書きましたが、あん Do も含めて多くの人は「得意なこと」「好きなこと」なら自然とやりたくなるものです。勉強やスポーツにおいて、いきなり「好きになる」ことから始まるパターンもありますが、「何となく誰かに言われたから」などの理由で始めたものでも、やっているうちに「得意になってくる」と「楽しくなってくる」ことが良くあります。

信じてくれない人も多いですが、あん Do の子供の頃、別に勉強が大好きだったわけではなく、「勉強しない」と言われたこともたびたびです。勉強のモチベーションは「テストで負けるのが嫌い」「テストで勝つのが好き」なので「勝ちたいから勉強する」という感じでした。身体は小さい方だったのでスポーツでは勝てないこともしばしばあり、なおさら「テストでは負けたくない」と考えていました。ではスポーツが嫌いだったかというとそんな事はなく、「体を動かし始めてしまえばそこそこ楽しい」という感じでした。



にがてきょうかきらきょうかはじたの
苦手な教科、嫌いな教科はこの「やり始めてしまえばそこそこ楽しい」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
んだから覚えられるわけないじゃん」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
最初の一歩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。

