



東中だより

夢を追え、自らを高めよ
—学べ・磨け・輝け—

11月号

さいたま市立東浦和中学校

〒336-0932 さいたま市緑区中尾 1207-1

☎ 048-873-4141

令和3年11月1日 発行

「やる気」は行動の原因ではなく結果である

校長 遠藤 浩之

みなさんは、なんだか「やる気」が出なくて、なかなかやろうと思うことに取りかかれな
いという経験はありますか。私はこれまでの長い人生の中、かなりの回数で経験があります。
でも、この言い方、脳科学的に言うと「間違い」なのだそうです。

先日、東京大学薬学部で脳研究を専門としている池谷裕二先生の講演を聞く機会がありま
した。その中で出たのが、

「やる気」は行動の原因ではなく結果である。

という言葉でした。つまり、何かをやり始めるから脳が「作業興奮」を起こし「やる気」が
出てくるのであって、最初に「やる気」があるから何かができるようになるというのは、脳
科学的にはあり得ない話なのだそうです。ここで池谷先生のお話を要約して掲載します。

一般的に、からだは脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、からだは主導権
を握っています。進化の過程を思い出してください。脳とからだのどちらが先に発達した
か。もちろんからだです。からだのない動物はいませんが、脳のない動物はいくらでもいま
す。脳は進化の歴史では新参者なのです。「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、
「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のです。だから、優秀な人
は、勉強する気分になるのを待つことはなく、勉強する時間になれば粛々（しゅくしゅく）
と始めるわけです。その意味では「やる気」という単語は、できない人が、「やる気がしな
いから」と言い逃れをするための方便であるとも言えます。

できる人は、やる気ではなくシステムに従います。システム＝習慣化することです。
習慣化することで、心理的負担は軽減されます。研究によれば、どんな行動でも、平均66
日かければ習慣化することがわかっています。要は続けなければならないのですが、脳研究
では「準備の心（プリペアードマインド）」という概念が知られています。事前に「続かなか
くて当たり前」と気楽に構えておくと、長続きするというわけです。

私にとっては目から鱗（うろこ）が落ちるお話ばかりでした。そして、以前、同じく脳科
学者の中野信子先生の著書でも同じような話題が掲載されていたことを思い出しました。

やる気や集中力は、「やり始めるから」出るようになる。

というものでした。脳は高度な働きをしますが、多くの栄養素を必要とするため、脳自体が
自然とエネルギーを節約しようとし、なるべく今していることを続けようとするのだとい
う話でした。だから新しいことに取り組むのがおっくうなのは、そもそもこういう脳の構造に
原因があるわけで、逆に考えれば、最初は面倒に感じても、やりはじめさえすれば、しば
らくすると脳はそれを続けようとして働き始めるというわけです。

「やる気」が出ないと悩んでいる人、どうでしょう、脳科学的な方法で自分をやる気にさ
せる方法。今日から試してみませんか。

11月の行事予定表

日	曜	主な日程	週	給食		
				1年	2年	3年
1	月	完全下校時刻 17:30	A	○	○	○
2	火		A	○	○	○
3	水	文化の日				
4	木	朝清掃なし・45分×6時間 生徒委員会	A	○	○	○
5	金	市学力検査(3年)	A	○	○	○
6	土					
7	日					
8	月	全校三者面談 1235授業	B	○	○	○
9	火	全校三者面談 3456授業	B	○	○	○
10	水	全校三者面談	B	○	○	○
11	木	全校三者面談 1456授業	B	○	○	○
12	金	全校三者面談	B	○	○	○
13	土	土チャレ				
14	日	県民の日 学校閉庁日				
15	月	完全下校時刻 17:00	A	○	○	○
16	火	木曜授業 3年期末テスト1日目	A	○	○	○
17	水	3年期末テスト2日目 テスト1週間前部活動停止期間	A	○	○	○
18	木	朝読書あり・朝清掃なし 45分×3時間 火123 市教育研修大会	A	×	×	×
19	金		A	○	○	○
20	土	避難所訓練				
21	日	むつみスポーツ少年団 校庭・体育館貸与				
22	月	校内研修会	B	○	○	○
23	火	勤労感謝の日				
24	水	1. 2年期末テスト1日目 3年6時間授業 7組4時間授業	B	○	○	○
25	木	1. 2年期末テスト2日目 3年6時間授業 7組5時間授業 5h薬物乱用防止教室	B	○	○	○
26	金	火曜授業	B	○	○	○
27	土	土チャレ				
28	日					
29	月	第2回学校運営協議会	A	○	○	○
30	火	書き初め筆販売7:50~8:20(生徒昇降口)	A	○	○	○



※11月18日(木)は市教育研修大会のため、給食なし3時間授業となります。下校時刻は11時55分です。部活動はありません。

※11月8日(月)~11月12日(金)の全校三者面談中の、帰りの会終了時刻・部活動のない生徒の下校は、13時35分となります。

※11月4日(木)の、部活動のない生徒の下校時刻は15:20です。

【12月の主な行事予定】予定は変更になることがありますので、ご了承ください。

- 1(水)朝清掃なし・45分×6時間 生徒委員会
- 2(木)PTA運営委員会
- 3(金)合唱祭
- 4(土)土チャレ
- 7(火)1, 2年4時間授業 3年5時間授業
- 8(水)1, 2年4時間授業 3年5時間授業
- 9(木)全校4時間授業 4h学校保健委員会 木456学保
- 13(月)3年三者面談4時間 7組6時間授業
- 14(火)3年三者面談4時間
- 15(水)3年三者面談4時間 654123授業
- 16(木)3年三者面談4時間
- 17(金)3年三者面談4時間



- 18(土)土チャレ
- 21(火)B週金曜日授業
- 22(水)給食終了654321 6h避難訓練
- 23(木)3時間
- 24(金)終業式
- 25(土)冬季休業日~1/6まで (1/7始業式)



尾間木地区小中学校作品展示のご案内(曜日の訂正とお詫び)

先日尾間木公民館より配付されたご案内に、誤りがありましたのでお知らせいたします。

(誤) 11月4日(日)→(正)11月4日(木) ぜひご覧ください。

さいたま市未来くる放送局に生徒会生徒が出演し、自分たちの学校を紹介しました。以下の方法でYou Tubeで聴くことができます。REDS WAVEのHPの「REDS WAVEからのお知らせ」にある「さいたま市未来くるFM放送局【聴き逃し】の【アーカイブ】です。ぜひご覧ください。