

# かがやき

彦根市立城東小学校  
TEL 0749-22-0312  
学校だより No.10  
令和8年(2026年)2月2日

<学校教育目標> 自助と友愛の精神を基盤に、生きる力をはぐくみ、心豊かでたくましい子どもを育成する

## 「勉強」と「やる気」について

### ～やる気スイッチの秘密～

学習を始めようとする、子どもたちから「先生、やる気がありません。」といった言い訳を聞くことがあります。このような言い訳は、子どもたち自身の意思が弱いからではなく、勉強を始める「きっかけ」を知らないだけかもしれません。

心理学用語に、「作業興奮」という言葉があります。「作業興奮」とは、何かを始める前は気が進まなくても、実際に作業に取り掛かると、次第に集中力が高まり、モチベーションが湧いてきて、いつの間にか作業に没頭してしまう心理現象のことをいいます。まるで自転車の最初のペダル漕ぎのようなものです。漕ぎ出すまでが大変ですが、一度動き出せばスムーズに進みます。つまり、「やる気」というものは、行動の後に生まれるものなのだそうです。

何かを始める時、「よしやるぞ！」と目標を立てることで“やる気”が高まったと感じるという経験はないでしょうか？これは、実はやる気があるから目標を立てたのではなく、“目標を立てる”という行為をしたことでやる気が高まっているのです。でもそのあと、何も行動しなければ、どんどんやる気が減退してしまいます。

この現象は、「ズーニンの法則」とも言われています。ズーニンの法則とは、アメリカの心理学者のレナード・ズーニン博士が提唱した法則で、「最初の4分間だけ頑張ると、その後も続けてやる気が維持される」というものです。勉強や仕事を始める時に、最初の一步が一番重く感じる場合があります。でも、この最初の4分を頑張って乗り越えることで、脳が自然とやる気を出し、その後の時間も集中して取り組むことができるのです。この最初の4分間、脳にとっては大きなスイッチとなるのです。具体的には、脳の「側坐核(そくざかく)」という部分に関係しています。側坐核が刺激されると、ドーパミンという神経伝達物質が分泌され、意欲が高まるのだそうです。

### 魔法の4分！

毎日同じ時間に「4分間だけ勉強する」という習慣をつけると、その行動が脳に定着しやすくなります。やがて4分間が習慣化されると、その後もスムーズに勉強を続けられるようになります。習慣化することで、長時間の勉強も苦にならなくなります。学校の宿題は、まさにそんな気がします。最後に「ズーニンの法則」のポイントを整理します。

1. ドーパミンの分泌: 作業を始めることで、脳内で快楽物質であるドーパミンが分泌され始めます。このドーパミンが、やる気を高め、さらなる行動を促します。

2. 達成感の積み重ね: 小さな作業でも、実際に手を動かし、少しでも進むと、脳はそれを「達成」と認識し、喜びを感じます。この小さな達成感が積み重なることで、さらに次の行動へと繋がり、モチベーションが高まります。

3. 慣性(行動の勢い): 一度動き出すと、そのまま動き続けようとする物理の「慣性の法則」のように、人間の行動にも勢いがつきます。最初の一步を踏み出すハードルを越えれば、あとは自然と前に進みやすくなるのです。

勉強は、「よし、勉強するぞ！」と気合を入れるのではなく、「まずは、1問」や「一つの漢字、練習しよう」、「これだけやってみよう」と気軽に始めてみるのが、作業興奮を呼び起こし、効果的に学習を進めるコツなのかもしれません。



### 【2月の行事予定】

- 2日(月) 東中学校入学説明会
- 3日(火) かがやきの集い
- 6日(木) 新入見入学説明会
- 9日(月) 委員会⑥
- 20日(金) 学習参観②、城東教育を語る会
- 26日(水) 色別お別れ会、6年生を送る会

**2/24(火)～27(金)は、全校5時間までで下校します。**

### 令和7年度卒業式について

日時: 令和8年3月19日(木) 午前  
場所: 城東小学校体育館

式場の関係で、保護者の方は各ご家庭2名までの入場とさせていただきます。

在校生は全員が入場し、卒業生の門出を見送ります。卒業生にとって大変重要な節目の儀式として、全校を挙げて大切に実施していきます。

## 学校アンケート（12月） ご協力ありがとうございました



### 保護者アンケート(12月)

	A	B	A+B
①学校は、学校だよりなどの通信、ホームページ等で、教育方針や学校での子どもの様子をわかりやすく伝えている。	29%	67%	96%
②学習環境の美化に努め、気持ちのよい安全な学校づくりに努めている。	27%	67%	94%
③学校は、子どものことについて相談しやすい。	33%	55%	89%
④先生は、子どもの話をよく聞いてくれる。	37%	51%	89%
⑤子どもは、授業がわかりやすいと言っている。	31%	58%	89%
⑥子どもは、家庭学習では、自分で時間やめあてを決めて、勉強や読書に取り組んでいる。	17%	49%	66%
⑦子どもは、家庭で児童用端末(タブレット)を使って学習している。(2年生以上)	23%	45%	68%
⑧子どもは、家庭や地域で進んであいさつができています。	21%	58%	79%
⑨子どもは、学校が楽しいと言っている。	46%	46%	92%
⑩子どもは、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣がついている。	38%	51%	89%
⑪子どもは、週3日以上、遊んだり運動したりして体を動かしている。	36%	43%	79%
⑫子どもは、家で仕事や手伝いを決めて実行している。	12%	41%	53%
⑬子どもは、歩き方や自転車の乗り方が正しくなっている。	19%	72%	91%
⑭通学時の安全や緊急時の対応の仕方について、子どもと話し合っている。	16%	54%	70%
⑮子どもの将来の夢や希望について、親子で(家族で)話し合う機会がある。	22%	55%	78%

### 児童アンケート(12月)

	A	B	A+B
①学校は楽しいですか。	55%	33%	88%
②学校の勉強はわかりやすいですか。	50%	38%	87%
③1学期の中で「～したい」「わかった」「やってよかった」と思える学習はありましたか。	59%	29%	88%
④家庭学習では、自分で時間やめあてを決めて、勉強や読書に取り組んでいますか。	43%	31%	73%
⑤読書が好きですか。	54%	23%	77%
⑥タブレットを使って自分の考えを伝(つた)えたり、調(しら)べたことをまとめたりすることができていますか。	50%	36%	86%
⑦授業では、自分の考えを話していますか。	45%	34%	79%
⑧授業では、先生や友達の話最後までしっかり聞いていますか。	57%	34%	92%
⑨友達の考えを聞いて、自分と同じところやちがうところを考えたり、自分の考えに生かそうとしていたりしていますか。	43%	40%	83%
⑩最後までねばり強く考えたり、考えたことを書いたりしていますか。	55%	30%	85%
⑪自分から進んで、地いきの人にあいさつしていますか。	60%	27%	87%
⑫食事をしっかり食べ、早寝・早起きをしていますか。	49%	30%	79%
⑬体育や体力アップタイムや休み時間に進んで体を動かしていますか。	64%	22%	86%
⑭もくピカそうじをがんばっていますか。	54%	36%	90%
⑮学級会での話し合いや活動に進んで取り組んでいますか。	56%	30%	86%
⑯係活動や委員会活動などが計画した活動に参加して、「楽しかった」「学校生活がよくなった」と思いますか。	60%	29%	89%
⑰みんなで協力して何かをやりとげうれしかったことはありますか。	72%	21%	93%
⑱友だちの気持ちを考え、なかまはずしいじめをしないで、やさしくしていますか。	68%	29%	97%
⑲学級には、あなたの気持ちを分かってくれる人がいると思いますか。	61%	26%	87%
⑳こまったり、なやんだりした時にだれか(先生や家族、友達など)に相談できますか。	52%	32%	84%
㉑自分にはよいところがあると思いますか。	50%	35%	86%
㉒先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか。	57%	32%	89%
㉓いじめはどんな理由があってもいけないことだと思いますか。	92%	6%	99%

A:よくあてはまる B:あてはまる C:あまりあてはまらない D:まったくあてはまらない

### 【保護者アンケートについて】

\*多くの保護者の方が、肯定的な回答をしてくださっていました。特に、質問①では、96%でした。これからも、ホームページなどを活用し、発信していきます。

\*質問⑧や⑬では、昨年度と比較すると、少いですがポイントが上がってきています。ご家庭でのお声かけや、話し合いのおかげと感謝いたします。学校でも、さらに啓発していきます。

\*タブレットについては、学年の発達に応じた活用をしています。低学年ではカメラ機能を活用する、中学年では簡単な文章を作る、高学年ではプレゼンテーション機能を使うなど学年に合わせた活用をしています。ただし、「タブレットありき」ではなく、学習内容に合わせて児童が選択できる力をつけたいと考えています。いろいろなご意見もあるかと思いますが、適切に活用できるよう引き続きご協力よろしくお願いいたします。

### 【児童アンケートについて】

\*質問①②では、肯定的な回答をしている児童が90%に近い数値でした。おおむね「楽しい」「わかる」と感じているものの、1割強の児童がそうではないと感じていることを真摯に受け止め、一人一人の子どもにさらに丁寧に寄り添っていきたいと考えます。

\*本校では、こどもが「～したい」と思っ取り組めるよう、子ども達と話し合いながら学習計画を立てたり、係活動や委員会活動などで子ども達自身が計画・実行したりすることを大切にしています。質問⑯⑰で肯定的な回答をしている児童がとて多いことは、その成果であると考えます。

\*質問⑱や㉓では、子ども達一人一人が思いやりの心をしっかりもっていることがわかります。登下校や縦割り活動などで、優しい姿がたくさん見られていることからよくわかります。

\*質問⑤では、「読書が好きではない」という回答が目立ちました。また、それが、学年が上がるにつれて高くなることかえがえす。「じっくり文字を読んで想像する」ことが苦手だったり、面倒に感じたりする児童が多いように思います。学校ではじっくり読書に親しむ時間を作っていこうと考えています。