



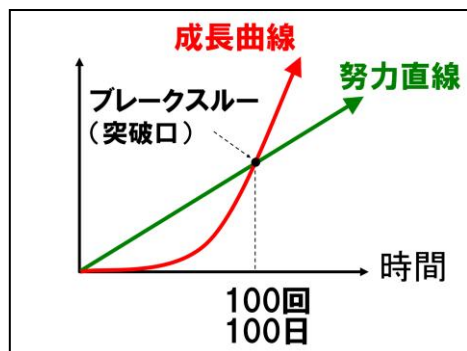
夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2023.9.25 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

努力と成長の関係をグラフ化すると

ある小学校の先生と話していた時に、次のようなグラフを教えてもらいました。努力と成長の関係です。



横軸は「時間」、縦軸は「量?」とでもいいましょうか。努力の本質は直線です。コツコツと積み上げていきます。それに対して成長が、正比例するとうれしいものです。しかしそうはなりません。

グラフのように、何かを 100 回 100 日くり返したときに、成長（ブレイクスルー）は訪れます。努力は直線ですが、成長は曲線なのです。

その小学校の先生は、ご自身の水泳指導の経験からこのグラフを思いついたといえます。25m が泳げなかった子どもでも、100 回くり返すころには熟達し泳げるようになっていくと。それからは、勉強などで伸び悩んでいる子どもにこのグラフを提示して励ますようになったといえます。

「今はうまくいかないけど 100 日、すなわち 3 か月がんばってみよう！そうすればきっと…」

子どもが、成績が上がる前に勉強をやめてし

まうのは、見通しが立たないからです。

「いったい、いつまで続ければいいんだ？」

その心の声に答えるのが、この努力と成長のグラフです。いわゆる「見える化」ですね。すると子どもは、「とりあえず 100 日続けてみようかな」という気持ちになります。その間は結果が出ないことも折り込み済み。でも見通しがあるから頑張れるのです。

たしかに、英単語などなかなか覚えられないな、と思っていても 3 か月くらいすると手ごたえを感じるようになってきます。そんな経験をしたことのある人はいるかと思います。

私はかつて全国各地で小中高校生相手に講演をしていた時期があります。そしてこのグラフを提示してきました。とても好評でした。

さらに私はここに、脳科学の話題も入れました。テレビでも有名な東大教授の池谷裕二さんの著書を活用しました。「最新脳科学が教える高校生の勉強法」です。

池谷さんは記憶をつかさどる「海馬」の研究者です。池谷さんは言います。



「海馬をだませ」

海馬は命にかかわる重要なことから記憶するようになっています。これは人間の本能です。私たちは「恐怖」を一番先に記憶するのです。

それは当たり前で、たとえば、「この道の向こうに虎が出るぞ」といわれたらその道を避けるようになります。命にかかわるからです。

しかし「そんなことたいしたことないね」と超楽観的な（というか思慮が足りない）人は命を落とす確率が高くなります。そんな DNA は残りません。つまり私たちは「恐怖」を慎重に記憶してきた種の末裔、サバイバーなのです。

ここで少し話題はそれますが、「楽観性・悲観

性」の問題でいうと、脳は悲観性がデフォルトといえます。「恐怖や不安」をしっかり覚えることで私たちは生き残ってきました。

しかしそれではあまり楽しくありません。だから楽しい記憶をあえて脳に刻まないといけません。「3週間よいこと**だけ**を毎日3つ日記に書く」という「三行日記」はその訓練になります。

私は子どもたちに「海馬」について話すときに、その海馬をより体感してもらおうと、講演の中で次のようなことをしてもらいます。

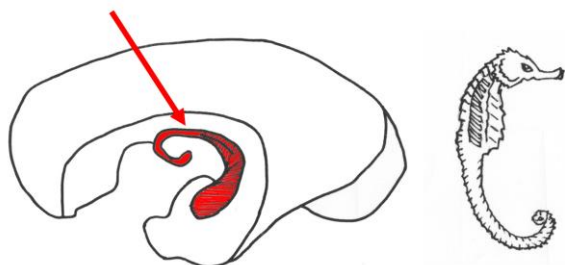
まず右手でグーを作り、左手のパーで包みます。これが脳のモデルです。右手が脳幹、左手が脳大に当たります（だいたいです）。

そして海馬の位置は、だいたい右手の人差し指あたり。両耳の後ろの奥に2つあるのが海馬です。

海馬とはタツノオトシゴのことで。形が似ていますよね。

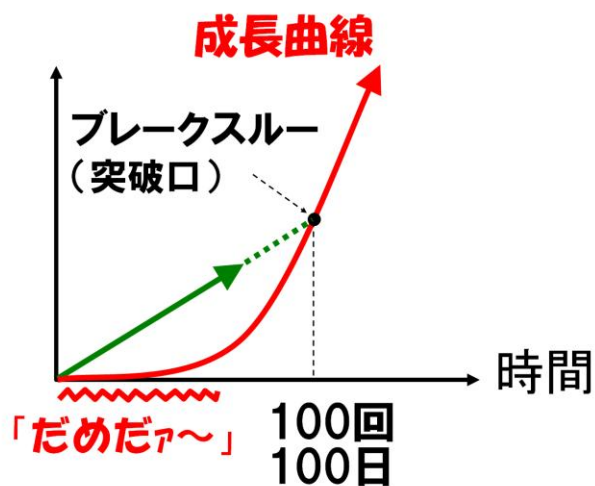


海馬＝タツノオトシゴ



海馬は「記憶」に関わる場所

池谷さんが言うように、「海馬をだませ」となるとゲーム感覚になってきます。



勉強しても結果が出ない子どもは、上図の「だめだァ～」というところで努力を中断します。あと少し継続すればブレークスルーが来たかもしれないのに。

ぜひこの「100回 100日」を信じて、努力を継続してもらいたと思います。この文章をお読みのみなさんのお子さんが小学生になったら、ぜひこのグラフを活用いただき、お子さんを励ましてあげてください。脳科学の話も加えて。

(終)

成長曲線を
信じましょう！

