



浦島伝説

令和3年11月9日

第25号

ストップウォッチ仕事（勉強）術



浦島伝説第18号で「自分の意思 → 楽しい → やる気（続く） → 成果」について書きました。嫌でもやらなければならないことをするときには、「自分の意思でやっている」状況を作り出すことでやる気が出てきます。誰かにやらされるのではなく、自分の意思ですることがポイントであり、毎日続ける苦しさを乗り越える鍵にもなります。あれこれ、できない理由を思いつく前に、簡単で小さなことから最初の一步を踏み出してみることが大切です。

さて今回は、自分で自分に時間のプレッシャーをかける方法を紹介します。人間というのは不思議なもので、時間がないときの方が集中して効率よく仕事や勉強に取り組みます。時間に余裕のあるとき、暇（ひま）なときは、宿題や勉強に取りかかれなかったり、集中できなかったりすることが多いものです。

みなさんは「火事場の馬鹿力（ばかぢから）」「窮鼠（きゅうそ）猫を噛（か）む」という言葉を聞いたことがありますか。「火事場の馬鹿力」は、火事の際に、自分にあると思えない大きな力を出して、重い物を持ち出したりすることから、追い詰められた状況に置かれると、普段には想像できないような力を無意識に出すことです。また「窮鼠（きゅうそ）猫を噛（か）む」は、普段は猫から逃げ回っている鼠（ねずみ）でも、追い詰められて危機が迫ってくると、猫に噛（か）みつくことがあるということです。人間や動物は、追い込まれた時には、信じられないような力を発揮することを表しています。

例えば、夏休みのことを思い出してください。夏休みは約40日間ありました。宿題がたくさん出ていましたが、夏休みの初日から宿題に取りかかった人はあまりいないと思います。宿題の提出日までは1ヶ月も「余裕」があるので、なかなか本気になれないのです。ところが、夏休みが終わりに近づいて提出締め切り日が迫ってくると、わずか3日くらいで全ての宿題を片付けることができるのです。人間は、追い込まれると頑張れる能力が身につけているのです。このことは医学的にも解明されていて、追い込まれるとノルアドレナリンやドーパミンという物質が分泌され、心と体の能力を高めるそうです。

この、追い込まれると普段以上の能力を発揮できるという性質を利用して、有名な科学者やスポーツ選手が「ストップウォッチ仕事（勉強）術」というものを行っているそうです。自分がやらなければいけない仕事や勉強、掃除や片付け、トレーニングなどを始める前に、自分で制限時間を設定するのです。「この作業を1時間で終わらせる」「このトレーニングを10分以内に終わらせる」「この計算問題を30分で終わらせる」というように、制限時間を決めることにより、ゲーム感覚で仕事や勉強、掃除などに取り組むのです。

例えばワーク2ページが宿題に出たとします。多くの人は、ただなんとなく問題を解き始めているのではないのでしょうか。ワークを開いたら、ストップウォッチ（¥100 ショップで売っています）を用意し、15分以内に2ページを仕上げるという制限時間を設定します。それからスタートボタンを押して、問題に取り組んでいくのです。ただ何となく始めたときに比べて、はるかに問題に集中できるはず。制限時間は、少し厳しめに設定した方が、より効果が上がると言われています。そして、制限時間内に目標が達成できたら、自分自身に「ご褒美（ほうび）」を用意しておくのもよいかもしれません。やる気が一気に高まります。

県中学校技術・家庭科作品コンクール

（10月17日）

入選 田坪 伊織 森口 美咲 前川 華歩

三観地区新人大会の記録

バドミントン（11月6・7日）

女子団体 3位

予選リーグ 1勝1敗（2位）

決勝トーナメント 準決勝 詫間 1 - 2 高瀬
3位決定戦 詫間 2 - 1 観音寺

男子個人 優勝 宮崎 央輔

女子個人 3位 富山 夏未