相談室だより

No.4　平成 28 年 3 月 24 日(木)

発行：石川県立金沢桜丘高等学校相談課

校舎周辺では、早咲きの河津桜ももう終わり、今は、大漁桜、寒桜が咲いています。今年の染井吉野は早そうです。４月になると児安丘全体がピンクになって壮観、楽しみです。今号は、考え方の話です。

１．やる気を出すには　「脳の側坐核を刺激 !!」

「勉強しなきゃいけないのはわかっているけど、どうしてもやる気がでない」という悩みを話してくれた人が何人もいました。それに対する回答は、東大の先生の池谷祐二さんによれば、

やりはじめないと、やる気は出ません。
脳の側坐核が活動するとやる気が出るのですが、側坐核は、何かををやりはじめないと活動しないので。　（「海馬　脳は疲れない」新潮文庫　池谷裕二、糸井重里　より）

２．それ、常識？思い込み？

（１）「自分では気付かない、ココロの盲点」（ブルーバックス　池谷裕二）より

勘違い、判断ミスを引き起こす思考のクセはたくさんあります。思考のクセ（認知バイアス）を知っていれば、思い込みから起こる厄介を避けられ、人にも自分にも優しくなるはずです。それでは、

デパートの試食販売コーナーでジャムを売りました。 つぎのどちらのブースの売り上げが多かったでしょうか。 ①6 種類のジャムを販売するコーナー ②24 種類のジャムを販売するコーナー

〈ヒント〉　一方の売り上げは他方の 7 倍でした。客の満足度も同じ傾向でした。答は最後にあります。

（２）校舎内で履いている履物を何と呼ぶ？

「それは、勿論、内履きと言うに決まっている」そう答える人が多いのではないでしょうか。ところが、全国的には「上履き」が使われ、内履きは新潟、富山、石川くらい。当たり前と思わず疑問を抱き、思い込みから抜け出せると良いことがあるのでは。

３．ネガティブ思考をしていませんか？

「自分はダメな人間だと思うことがある」と日本の高校生の 72.5%がそう答えました（国立青少年教育振興機構の調査結果、詳細は相談室前の新聞記事参照）。米国 45.1%、中国 56.4%、韓国 35.2%と比べて際だって高くなっています。日本は謙虚すぎるのかもしれませんが、この差はどこから来るのでしょう。

脳はだまされやすく信じ込みやすいそうです。自分からダメだと思うと、それ以上のパフォーマンスは引き出せないですよね。

2016 年 3 月球技大会 2 年

＊　2(1)の答①、ヒントの「一方」は①、「他方」は②。脳が同時に処理できる情報量は有限で、許容量を超えると、選ぶこと自体をやめてしまうそうです。通りかかったお客さんの足を止める確率は②のほうが上ですが、実際に商品を買った客の割合は①のブースでは 30%、②はわずか 3%だったそうです。選択肢が多い方が、客に喜んでもらえるというわけではないのですね。