



Jun. 2024  
Vol. 03

一色中学校 生徒・保護者 のみなさまへ

NPO 法人 ICDS (受託事業者)



【発行】一色中学校  
キャリアナビゲーター  
寺本 美加 (てらもとみか)

# キャリアナビ通信

Career Navigator Communication

こんにちは。キャリアナビ (CN) 寺本 (てらもと) です。

6月…梅雨の季節ですね。この時期なんだかちょっとイヤだなあ、と感じる人は、雨が好きな人やこの季節が好きな人に「理由」を聞いてみると「自ら楽しむコツ」のヒントがあるかもしれません。今回は「自ら楽しむ基本」として「習慣」をご紹介します。「習慣」がみなさんの人生に与える影響は とても大きいものです。人生は、どのような「習慣」を身に付けるかで大きく変わります。…とはいえ、やろうと思ってるのに、すぐ行動できない…行動にできないと「習慣」にはできません。

そこで、今回は「すぐやるコツ」を紹介します。

## 自分の脳を味方にしよう！

まず、自分の行動を考えてみよう！**脳が苦手なこと**をしていないかな？

### 苦手① 一度にたくさんのをやる

例：漫画を読みながらコップに牛乳を注ぐ

脳→2つ以上のことを同時にやると、脳はあれもこれもで疲れちゃう

### 苦手② 予定と違うことをやる

例：宿題をするつもりだったのに、気付いたらゲームをしていた

脳→宿題の準備をしていたのに、ゲームが始まっちゃった…混乱している

### 苦手③ いつもと同じことばかり繰り返す

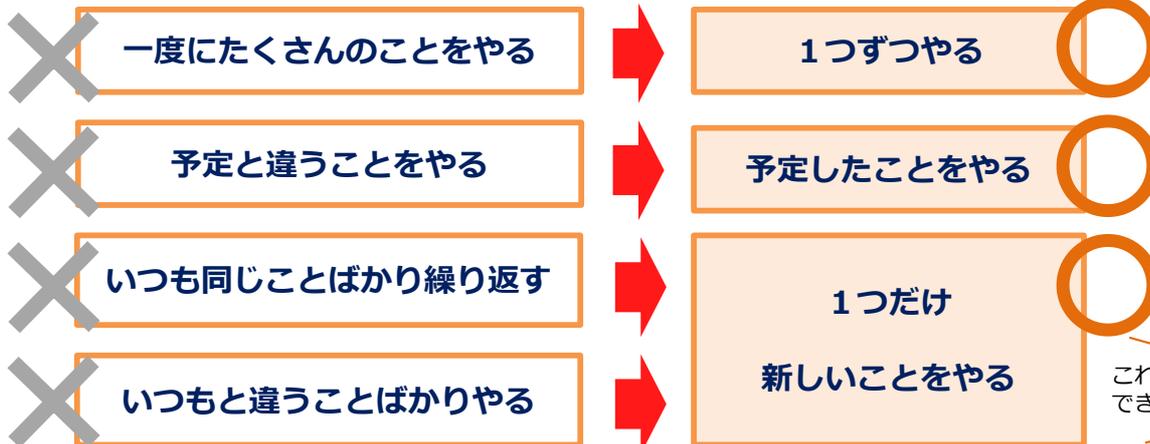
例：毎日同じ内容の宿題ゲーム (飽きる) 脳→変化がなさすぎると退屈する

### 苦手④ いつもと違うことばかりやる

例：毎日違う通学路を通る (落ち着かない) 脳→変化しすぎることも苦手



## 脳に上手に働いてもらうには？



これなら  
できそう?!



脳が苦手なことをしていない？

普段の生活の中で、脳を困らせていないかチェックしてみよう！

1

一度にたくさん  
のことをやる

2

やっていることを  
途中でやめて  
他のことをする

3

欲しいものを  
すぐにあれこれ  
手に入れようとする

4

予定と違う  
行動をする

5

ベッド（眠る場所）で  
勉強やゲームなど、いろ  
いろなことをしている

6

テレビや動画を  
つけながら  
宿題をやる

7

運動しないで  
横になっている

チェックがたくさんついても大丈夫！

行動を、脳が喜ぶ行動に変えるだけで、できるようになるよ！

いくつ  
チェックが  
ついたかな？



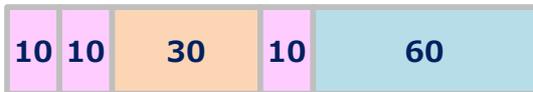
ゲーム感覚でやってみよう！

脳が困る行動をやめて、脳が喜ぶ（やる気になる）行動を考えてみよう！  
例として「時間」と「場所」について紹介するよ！

（目的ごとの）ブロックですぐやる！

1 2 6 対策例

何にどれくらい時間が必要なのか、タイマーで測ってみよう！かかる時間がわかったら、使える時間の中で順番を考えよう！…頭の中だけじゃなくて、書き出すことが大事だよ！



**10** 10分のできること  
例) ドリル、洗顔、息抜き、明日の準備 他

**30** 30分のできること  
例) お風呂、漫画、ゲーム、お手伝い 他

**60** 60分のできること  
例) 勉強、読書、自主練、ランニング 他

すぐやる場所を作る！

5 6 7 対策例

…専用の場所を作って脳を困らせない！



ゲームを  
する場所



漫画を読む場所



宿題や  
勉強を  
する場所

ベッド（布団の上）を眠るだけの場所にすれば、ぐっすり眠れるよ！勉強やスマホやゲームや読書は、ベッド（寝る場所）じゃないところがいいね！

楽しむ  
コツ

「脳は選手、キミは監督」と考え…「キミの脳」ががんばれるようにしよう！

Ishiki  
Style

参照：「すぐやる行動力」（科学的に考える後回しにしない方法）菅原洋平