

スクラム

～立志・挑戦・感動～

浮羽中学校学校通信

第12号（6月3日発行）

文責 校長 高倉 満

テスト前になると部屋を掃除したくなる・・・

・・・なんて人はいませんか？他にも、テスト前になると無性に本を読みたくなる、ゲームをしたくなる、友達と遊びに行きたくなるなど・・・
そんな時間があったら、しっかり勉強をしたほうが良い結果がでるとわかっているのに、なぜ、今やらなくてもいいことをやってしまう（やろうとしてしまう）のでしょうか？

これらの行動は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれています。目の前に迫ってきた大きなことから（例えば試験）に自信がないとき、もし良い結果が出なかったら「自分には実力がなかったんだ」と認めなくてははいけません。本当は良い結果を出したいのに「もし、できなかつたら・・・」というプレッシャーは強くなるばかりです。そこで前もってわざと「不利な条件」をつくっておいて、万一結果が悪くても「これは自分の実力のせいじゃない。あのとき〇〇だったから・・・」と言い訳ができるようにしてしまうのです。さらに、運良く結果が良かったら「がむしゃらにやらなくても自分はできる」と自分を高く評価しようとする甘い考えも働いています。「セルフ・ハンディキャッピング」は人間だれもが持っている心理です。ただその傾向が強いか弱いかで大きな違いが出てくるのです。

こんな実験をした人がいます。ある運動部員たちのセルフ・ハンディキャッピング傾向の度合いを調べ、セルフ・ハンディキャッピング傾向が強いグループ（Aグループ）と弱いグループ（Bグループ）に分けて練習量の調査をしました。すると、ふだんの練習ではどちらのグループの練習量も変わらなかったのに、大きな試合（大会）が近づくにつれてBグループは練習量が増えていったのに対して、Aグループの方は練習量が増えなかった、という結果がでました。

つまり、セルフ・ハンディキャッピング傾向の強いAグループは、練習量を増やしても、もし試合で負ければ「あんなにがんばったのに・・・」と自分の能力や実力の低さを認めなくてはいけなくなるために、わざと（または無意識に）練習量を増やさなかったのです。

さあ、あなたはどうですか？ あなたの周りの友達はどうですか？
テストを受ける前からいろいろと言い訳をしながら「ダメだあ～」と言う友達がいたら、そんな人はセルフ・ハンディキャッピング傾向が強い人なのかもしれませんね。
6月は期末テスト、3年生は実力テストもあり、中体連大会も迫ってきます。テスト前や大会前などに、もし言い訳づくりに走ろうとする自分に気づいたら、「あ、いかん、いかん。自分は逃げようとしている」と思ってください。自分の弱い心に気づくことも大切なのです。

6月行事予定

1日（土）ブロック陸上大会	10日（月）中教領域部会
2日（日）英語検定（26名受験）	11日（火）新体力テスト
3日（月）小中連絡会	12日（水）地域懇談会・内科検診 ノー部活
4日（火）1年心臓検診・内科検診 PTA 理事会	13日（木）成人教育高校視察 校内研修
5日（水）3年実力テスト・内科検診	18日（火）1, 2年県学力調査
6日（木）職員会議	19日（水）～21日（金）期末考査
7日（金）弁当の日（朝練中止）	20日（木）避難訓練
	25日（火）食と命の講演会 委員会活動
	27日（木）選手激励会
	29日（土）～30日（日）ブロック夏季大会