

第14回 小中学生とその保護者のための 個別相談ブース及び質疑コーナー 入場無料 完全予約制

# 私立中学・高校フェスタ2026

6月 田園都市 町田 港北ニュータウン 溝の口  
7月 武蔵小杉 成城 武蔵境

自分の強みを知って、個性を最大限に伸ばす  
「グローバルの佼成」から世界へ羽ばたく

一人ひとりの個性を最大限に伸ばす  
「グローバルの佼成」から世界へ羽ばたく

佼成学園女子 中学校 高等学校

男子が大きく成長する 佼成学園中学校・高等学校

# KOSEI BOYS

# どうしてもやる気が出ない時、どうしてる？

**星野学園中学校 神部 凌 先生**

本当にどうしてもやる気が出ない時には、**そのことは全く関係のないことをします。**気持ちがいいのは、運動をすること、映画をみること、日向ぼっこをすることです。日常生活上ではなかなか使わない筋肉を動かすと身体も頭もリラックスできるようです。探し物をしている時ほど見つからないのと似ているのかなと思います。

人間は、物事を始めるまでに時間がかかります。全部をやらうとしないで、**5分だけやってみる**など、処理の内容を小分けにしてやってみるのも一つの手かもしれません。一度、とりかかってしまえば結構すんなりと処理が進む場合も多いかもしれませんね。

**佼成学園女子中学校 増澤 文徳 先生**

**東京立正中学校 岩見 果歩 先生**

- ・ **じっとしていないで歩く。** 歩きながらやろうとする気持ちを発生させていく。
- ・ **10秒カウントダウンしたらやる癖を普段からすり込んでおく。**
- ・ **「やるぞ！やるぞ！やるぞ！」と口に出して宣言する。**

お風呂に入ったり、好きな飲み物を飲んだり、**1回気持ちをリフレッシュさせて、取り掛かるようにします。**深呼吸しながら「さあ、やるか！」と声に出してみると、意外にスイッチが入ります。

**桜丘中学・高等学校 石田 修一 先生**

**浦和学院中学校 渡辺 純成 先生**

家や自分のリラックスできるスペースから出ます。受験の時などはよく友人と図書館やカフェにいて勉強していました。**他人の目や、隣に仲間やライバルがいるとやる気が出なくても頑張れる**と思います！

**5分だけタイマーをセットして、その間だけやる。**脳のやる気のスイッチが自然とオンになるはずですよ。

**株式会社リンク 川名 澄人 様**

その日は無理に取り組まず、**気分を切り替えるための時間を設ける**ようにしています。そのためにも、早めに行動し、余裕を持てるよう心がけています。また、**終わった後のご褒美として、旅に出るなどの楽しみを設ける**ことも大切にしています。

**佼成学園中学校 小林 計彦 先生**

**15分寝る！**パワーナップと言って、ストレス改善や集中力や注意力の回復など、様々な良い効果もあるお得なお昼寝。最近は企業で取り入れているところもあるとか…。ただし寝過ぎると逆効果なので要注意！！

**関東学院中学校高等学校 武井 佑紀乃 先生**

**頑張った自分にご褒美を用意する**ようにしています。「頑張ったら、ご褒美がある！」と思うとやる気が出て集中できる気がします。

**ガウディア本部 ママ社員 さかぐち**

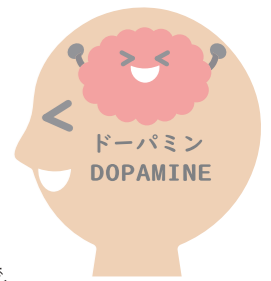
**「こんなにやる気がないのにそれでもやれたら自分ってすごい！」**と自分に声かけて奮い立たせます。

**ガウディア本部 ママ社員 なかおか**

みなさんどうしてもやる気が出ない時は、無理してやらうとしないようですね。AI やロボットではないので、やる気の波があるのは仕方ありません。自分に合ったやり方を見つけてうまくやる気アップにつなげましょう♪ さかぐちは、パワーナップを取り入れたいと思います！

## やる気が出る幸せホルモン！ドーパミンの豆知識

**ドーパミンとは？**  
ドーパミンは、「やる気」や「快感」「集中力」を生み出す神経伝達物質です。目標を達成した時や褒められた時などに分泌され、前向きな行動や学習を促します。



**幸せホルモンと呼ばれている**  
ドーパミンは、脳内で合成されるホルモンの一種で、セロトニン、オキシトシンと並ぶ「3大幸せホルモン」の1つとされています。

**ドーパミンの「過剰」は依存症を招く！？**  
ドーパミンが過剰に分泌されると、ギャンブル依存、買い物依存、過食などになることも。幻覚や妄想が出現しやすくなる統合失調症が生じる原因のひとつとも考えられています。

**少なすぎても危険！？**  
ドーパミンの分泌が減少すると、やる気や集中力の低下、無関心、抑うつ気分、疲労感を引き起こし、深刻な場合はパーキンソン病（運動障害・震え・認知機能の低下）の原因となることもあります。

**「笑う」ことでも分泌**  
笑うと脳内で快感や幸福感をもたらすドーパミンが分泌され、気分向上やストレス軽減、やる気の向上につながります。表情筋を動かすことで脳が「楽しい」と認識し、ドーパミンを分泌する仕組みなので、作り笑いでも同様の効果が得られます。

**運動 × 音楽で分泌量アップ**  
好きな音楽を聴くだけでドーパミンは分泌されます。また、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動もドーパミンの分泌に効果的です。運動しながら好きな音楽を聴くことによって、ドーパミンの分泌を促し、パフォーマンスを向上させる効果が期待できます。

**ドーパミンの原料は食事から摂れる**  
ドーパミンを増やすには、原料となるチロシン（アミノ酸）を多く含む食品を積極的に摂取することが大切です。チロシンを多く含む食品としては、チーズ、バナナ、納豆、豆腐、ナッツなどが挙げられます。また、チロシンからドーパミンへの変換にはビタミン B6 が必要不可欠です。ビタミン B6 を多く含む食品としては、バナナ、赤パプリカ、ブロッコリー、ささみなどの脂が少ない肉類がおすすめです。

関東学院中学校 高等学校

「やりたい」が見つかる。

100th 東京立正百周年2026

**全員レギュラー 東京立正中学校**

オープンスクール (14:00~16:00) 5/30(土) 6/13(土) 7/11(土)

入試説明会 (10:00~) 7/11(土) 9/19(土)

**星野学園中学校**

2026年4月開校

伸ばすのは、点数だけじゃない。一人ひとりの可能性を開く6年間。

学校法人 元気共生学園 **浦和学院中学校**