

## おかげさまで、今年も、スクールIE本社・社長から表彰されました！！

今年も残り10日余りとなりました。時折寒波が訪れ冷え込む日もありますが、皆さんは今年の年末をどのように過ごされているでしょうか？受験生の皆さんにとっては、いよいよ勝負の冬休みになります。泣いても笑っても、あと1ヶ月で入試が始まります。中学受験の皆さんは、年明けすぐですよ。これまでがんばってきた自分を信じ、最後に調整を行なう冬休みにしてください。また、インフルエンザに備え、手洗いうがいをしっかり行ない、体調管理には十分気をつけてください。受験生でない人たちも、年が明ければ、新しい学年になりますね。お正月には、ぜひ、一年の目標を、お父さん・お母さんに聞いてもらい、実現できるよう、新年からがんばっていきましょう。



先日、スクールIE本社・社長より、優秀教室賞を頂戴いたしました。優秀教室賞は今年で4年連続の受賞です。ひとえに、皆さんのおかげだと感謝しております。しかし、その反面、多くの生徒様に通っていただいているがゆえに、お一人おひとりに目が行き届いているか不安な毎日でもあります。なるべく多くの生徒様・保護者様のご要望を毎月でもお聞きしようと試みておりますが、時間的に厳しいのが現実です。我々のモットーは、「できることはなんでもやっとうごう！」です。少し、無茶だと思われるけど、何とかしてみせます。何か、ご要望・ご満足いただけていない点などございましたら、ご遠慮なくご連絡ください。来年も先生たちと頑張っていきます。どうぞ、よろしく申し上げます。

### 結果を出す人の「やる気」の出し方

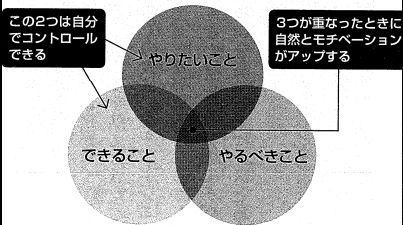
-成功する人が必ずやっていること-

PHP Business THE21の1月号に掲載されていた記事の中から、富山和彦社長と陰山英男先生のやる気の出し方をご紹介します。

産業再生機構でカネボウやダイエーをはじめとした大企業の再生を手がけ、現在も経営共創基盤のトップとして数々の企業の経営を支援する富山和彦社長。ご自身の経験を踏まえたモチベーションの高め方について、下図と右コラムにまとめました。

教育の現場に長年携わり、現在は立命館小学校の副校長を務める陰山英男先生。その授業は、子供のやる気を高める授業として定評がある。陰山先生のモチベーションアップ術を右コラムにまとめました。

#### 「やりたいこと」「できること」「やるべきこと」を見極めよう



### 集中力の高め方 PARTII

先月のPARTIに続き、「集中力の高め方」をご紹介します。

#### 2. 集中力を出すためには、脳のコンディションをベストにする

そのためには睡眠時間を最低6時間以上とる必要があります。しかし、睡眠時間を削るしか時間がないというかたは多いですよ。私もそうです。それでも、思い切って睡眠時間を確保してください。睡眠時間を削って勉強した2時間と集中した勉強時間30分では後者のほうが圧倒的に成果が出ます。数式で表すと以下です。

だんだら勉強する2時間

↑

集中して勉強する30分

私は確信しています。最初は時間が短くて不安になってしまうかもしれませんが、その分濃く勉強してやろうという気持ちで臨むと驚くほど勉強が進むことを体感しました。

また、特に長期的な勉強が必要な方には、体力面やストレス面を考慮する必要があります。

### 富山流モチベーションUP術

#### 1 正しい自己評価をする

自分の仕事の実力を正しく評価しないと、「もっとすごい仕事ができるはずなのに、誰も与えてくれない」と腐ったり、「自分は仕事ができないから冒険しない」と消極的になったりする。いずれにしても、モチベーションを下げる原因となる。自分を客観視するのが難しければ、周囲の人の評価を聞こう。

#### 2 経済的到達点を下げる

自分の市場価値と同等の給料をもらいながら、やりたい仕事も追い求めるのは虫のいい話。好きな仕事のオファーを増やしたいなら、自分の市場価値よりも年収を下げる覚悟が必要だ。30代のビジネスパーソンなら、「将来に向けた経験を積む」という意味でも、経済的到達点を下げることを考えるべきだろう。

#### 3 戦略的に仕事をする

30歳を過ぎて「本当はこの仕事やりたい！」と未経験の仕事に取り組もうとしても、身になるまでに時間がかかるし、オファーもこない。これではモチベーションを維持しにくい。それなら、自分の得意な仕事に絞って、そこに力を集中投下したほうが、周囲から認められ、モチベーションは高まりやすい。

### 陰山流モチベーションUP術

#### 1 「どうすれば面白いと思えるか」考える

たとえば、苦手な人と接する必要があるとき、それだけでモチベーションが下がってしまうという人は多い。しかし、ここであえて下手にでて味方につけるなど、「自分をよく思っていない人を懐柔する」ことそのものを楽しむという考え方もある。その状況から逃れられないなら、「どうすれば楽しめるか」を考えよう。

#### 2 すぐに評価が上がらなくても気にしない

自分の仕事を上司がみてくれているか、不安に感じることもあるかもしれない。評価されなければ、モチベーションが大きく下がってしまうこともあるだろう。しかし、自分を客観的に評価できる人は少なく、経験を重ねてから自分の評価の意味に気づくこともある。他者からの評価は気にしすぎないほうがいい。

#### 3 早くに就社して仕事に備える

その日のモチベーションを高く維持したいなら、早くに就社するのがよい。万全の準備をしたうえで始業時間を迎えることができれば、心に余裕が生まれる。また、人より早く今日の仕事に取りかかっているという「優越感」がモチベーションに変わるともいえる。陰山氏自身も、早めの出勤を心がけているそうだ。

あるので、尚効果的です。そのため、集中力を高めるためには、必ず、睡眠時間6時間以上の確保が必要です。睡眠時間6時間以上確保することは、集中力を向上させるためには重要な要素であるということも、ここで強く認識してください。

#### 3. 集中力の高まる栄養を意識的にとる

バランスのいい栄養、脳を目覚めさせる栄養を取ると集中力が変わるということを認識してください。ここでは簡略的な説明をすると、集中力を高める栄養としては、カフェイン、低GIの糖分、最適な量のビタミンとミネラルの摂取になります。できる限り以上のような食材を選ぶようにしてください。

※しかし、とりすぎは逆効果ですし、カフェインに関してはとりすぎは有害です。

それではその低GI食品はなにかから取れるかというと、玄米やそば、果物などです。たくさんあるので、簡単な指標をいうと、白いものは高GI食品と覚えて下さい。  
うどん⇒そば / 白米⇒玄米 / 食パン⇒ライ麦パンのように、白い食物を避けましょう。

#### 4. 集中力の高まるツールを使う

ツールを使って高めることもできます。即効性が高く効果が大きいのは、デスク用のライト、イス、アロマです。

### 1月の予定表

12月22日(土)～01月07日(月)

冬期講習会

01月01日(日) 休校日

01月02日(月)・03日(火) お正月特訓

01月06日(日)

コンピューターテスト(ぜんけん模試)

中3:午前、中1・2:小学生:午後(予定)

01月09日(水)～17日(木)

市内中学校で後期期末テスト(中3のみ)

01月19日(土) 津田学園・特待生選抜

01月20日(日) 津田学園・自己選択選抜

01月25日(金) 海星・メリノール入試日

01月26日(土) 中2集団授業(理社国)スタート

01月27日(月) 暁高校(三年制)入試日

02月02日(土) 第5回ぜんけん模試(中3のみ)

### 冬休み(冬期講習)期間中の授業日程について

12/22～1/7は、通常授業も含め、いつもの曜日・時間に関係なく、「冬期講習日程表」を送付しております。また、振替のご依頼は前開室日の15時までにお願いしております。(1/4授業分の振替依頼は12/31の15時までにお願いいたします。冬休み中は、13時～18時台の授業時刻を変更させていただきます。ご来塾の際に、授業時刻を今一度ご確認ください。



## 桑名中央校

〒511-0058 桑名市千代田町38 岡村ビル2F

Tel:0594-27-4050 Fax:0594-27-4051 ie-kuwanac@dct-ie-mie.jp