その25 【Sept 2025】

Dr.ひろみのハッピー子育て かるた（ひろば）

みなさん、こんにちは！ 夏休みはどうお過ごしでしたか？私は「オモロー授業発表会」というのに参加しました。公立学校の先生方が「受けたくなる楽しい授業」や、「ワクワクして行きたくなる学校」にするための取り組みを熱く、オモローに発表してくれました！先生の中にはこんなに自由で元気でおもしろい人がいるんだと驚きました。日本の教育を変えるムーブメント。すごくワクワクしました。誰もが学校に行きたくなる楽しい授業や心地のよい場所を提供できるようエネルギーを注ぐのって、実は不登校対策にもなりますね。前向きでいいなと思いました！

☆読み手☆
鈴木 裕美（すずき ひろみ）
香川大学医学部　小児科専門医

49
がんばるのは
誰でも絶対すべきこと？
強要されると
やる気が失せる

50
がんばるかどうかは
オプションの一つに
選んでいいなら
選んでみようか

今月のかるた解説

人は選択肢が奪われると、奪われた選択肢を必死に取り戻そうとするのだそうです。例えば、ゲームをしながらも、宿題しなきゃなぁと思っている子どもに「ゲームやめて宿題しなさい！」というと、「やめると他のプレーヤーに迷惑かける」、「やろうと思ってたのに、やる気なくした」などと言いますね。ゲームをするという選択肢の正当性を主張したり、他人のせいにしたりして、必死に奪われそうな選択肢に固執するのです。

選択肢は一つしかないと思うと、そこから逃れたくなり、生きていたくない、消えたいという気持ちになります。こんな気持ちを中学生の3割が持っているのですが、日々の選択肢が「がんばる」の一つしかなくて、追い詰められる気持ちになるからでしょうか。夏休み明け、暑い中、「がんばって学校に行く」という選択肢しかなかったら、ちょっとしんどいかもしれません。「絶対がんばれ」と言われると、「がんばらない」という選択肢が奪われるけど、「がんばらなくてもいい」という選択肢を与えられれば、「がんばってみようかな」と思うのは、不思議な人間の心理。選択肢があるということが、自分で決められるということ。それがやる気の源なんだと思います。