

公孫樹 (いちょう) 11月号

～学べ 鍛えろ 夢を持て～

Let's study! ゲーム理論の応用

「なんか勉強って、やる気出ねえんだよなあ・・・」こんな状態の人はいませんか？
でも、勉強以外ではとっともやる気が出るときがあります。
例えば、「ゲーム」。実を言うと、ゲームには人を夢中にさせ、やる気にさせる、ある「仕掛け」があります。今回は、「ゲーム理論」から、勉強のやる気を引き出す方法を考えてみます。人を夢中にさせるゲーム理論には、3つのステップがあります。

- 1 簡単に始めることができる。
- 2 だんだん難しくなっていく。
- 3 上手くいったらご褒美(ほうび)がある。



- 1 簡単に始めることができる。**
ゲームは、スイッチを押すだけで簡単に始められます。人は行動する前に一番エネルギーを使います。始まる前のエネルギーをできるだけ低くしているのが1つめの「仕掛け」です。
- 2 だんだん難しくなっていく。**
これも、ゲームが仕掛ける巧妙なテクニックの1つです。どのゲームも最初は比較的やさしく、徐々に難しくなる仕組みとなっています。人は何かを達成すると脳の中で、ある物質が分泌されます。この分泌とは「またやりたくなる」という気持ちにさせるドーパミンという物質です。だから、簡単なものからまず達成させてドーパミンを出させる訳です。これで人間はまた同じ達成感を味わいたいと考え、難しくてもチャレンジするようになります。
- 3 上手くいったらご褒美がある。**
これが最後の「仕掛け」です。人は何かを達成するまでは、大きなストレスと戦っています。ゲームで言えば敵を倒すこと、大きなスコアを出すこと。この過程の中でストレスを受けています。でも敵を倒したり、良いスコアをたたきだした時は、例えば経験値だったり、上位にランクインした画像を見せられたり、何かしらのご褒美が待っています。人は何かを達成した瞬間に、何か見返りがあつたりすると今まで感じていたストレスから解放され、大きな安心感を得るようになります。これがゲームが癖になってしまう原因です。

ゲーム理論を勉強に応用すると

それでは、普段の勉強に「ゲーム理論」を応用する方法を考えていきましょう。



- 1 簡単に始めることができる。**
できるだけ勉強をすぐに始められるようにしておくことがポイントです。具体的には、机の上に教科書を広げておく。筆記用具を出しておく。問題を解くページを開いておく。こういうことです。机に座った瞬間から問題を解き始められるようにしておくことがポイントです。座った1秒後に勉強が始められるのがベストです。
- 2 だんだん難しくなっていく。**
ここでのポイントは、「簡単な問題を始めに用意しておく」ことです。

簡単な問題から、だんだん難しい問題にチャレンジしていきます。最初から難しい問題では、勉強へのやる気がなくなる可能性が高いです。

3 上手くいったらご褒美がある。

上手くいった時には、自分にご褒美をあげます。例えば、○勉強を1時間頑張ったらテレビを見る。○終わったら好きなお菓子を食べる。こういった小さなご褒美でもよいので、用意しておくことでストレスから解放され、次へのエネルギーが生まれます。

その他の「やる気スイッチ」

その他、やる気を出すためにこんな工夫をしている人もいました。
○ケータイ・スマホは勉強前に電源を切る。○今日1日何の勉強をするのかを紙に書いて貼る。○とにかく椅子に座ってみる。○立ったまま勉強してみる。○「読む」より「書く」。いろいろな方法があるものです。自分にあった「やる気スイッチ」を見つけて勉強しましょう！

Let's study! 特に3年生、あと4か月を切りました。

10月の主な学校行事



新人戦 団体2位 (バドミントン部)



新人戦 (サッカー部)



ロードレース大会



いちょうの集い
合唱コンクール (最優秀賞: 3年4組)



いちょうの集い体験学習 茶道



いちょうの集い体験学習 お菓子作り