

1 学年通信『原:げん』

新宮町立新宮東中学校

令和8年6月8日(月)

第16号 文責:上村 一統

脳をパッと覚醒!「黄色」の力でテスト前のやる気をブースト!

毎日の様々な場面で、自分を奮い立たせないといけない時ってないですか?皆さんは「あと一踏ん張りしたいけれど、どうしてもやる気が出ない…」という時、どうしていますか? 実は、私(上村)の好きな色は「黄色」です!なぜ黄色が好きなのか、気になっていた人もいるかもしれませんね。それは、黄色を見ると「やる気・元気」が湧いてくるからです。これは単なる個人の好みではなく、科学的にも根拠があることなのです。

今回は、自ら学ぶ「自学の原点」をさらに高いレベルへ引き上げるための、色の活用術を紹介します。

「黄色」がもたらす覚醒効果 —短期集中の最強スイッチ—

黄色という色は、脳の視覚を強く刺激し、注意力を引き上げて眠気を防ぐ効果があると言われています。

○脳を覚醒モードへ

短時間で脳を活性化させ、やる気とパフォーマンスを一気に引き上げます。

メリット :活発さと創造性を刺激し、気分を明るくします。また短期的な集中力、理解力、発想力を向上させるのに最適です。

デメリット :非常に刺激が強い色なので、長時間浴びすぎると疲れやすくなるという側面もあります。「ここぞ!」という場面で使いこなすのがコツです。

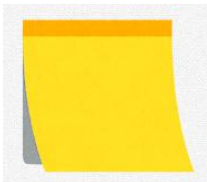
「原石」を磨く!勉強への具体的な活用方法

SN(スケジュールノート)で立てた計画を、より質の高い「行動」へ移すために、黄色のアイテムを取り入れてみましょう。

- ①黄色の付箋でアイデア整理 :思考を活性化させ、理解を深めます。
- ②黄色のハイライトで強調 :注意力を高め、重要ポイントを脳に焼き付けます。
- ③黄色の文房具でやる気スイッチオン:鉛筆を握るその瞬間に、脳を覚醒させます。
- ④机周りに黄色の小物を置く :環境を明るくし、勉強に向かう気分を高めます。
- ⑤短期集中の前に黄色を見る :ワークに取り組む直前の「やる気ブースト」として活用します。

【黄色が向いている勉強】

数学の応用問題や理科の考察、国語の読解など、発想力や深い理解が必要な科目で大きな力を発揮します。



保護者のみなさまへ

学年通信第5号で紹介した通り、学習には「行動が先、感情は後」という原則があります。もしお子様が「やる気が出ない」と立ち止まっているときは、黄色の付箋や文房具をそっと勧めてみてください。色が脳への刺激となり、最初の一步を踏み出す「原動力」になるかもしれません。家庭学習の目安は1日1時間。色を味方につけて、効率よく「自学の原点」を築けるよう、引き続き温かいサポートをお願いいたします。