

ズーニンの法則

2025.9.11

なかなかやる気を出してくれない子どもがいる。大人でも、気分が乗らずやる気が出ないことがある。そういうときは、どうすればいいのか。

「ズーニンの法則」というものがある。アメリカの心理学者レナード・ズーニンが提唱したものである。最初の4分間だけ頑張ると、その後も自然とやる気が続くというものである。別名「初動4分の法則」とも呼ばれる。脳の仕組みを活用して行動を促し、やる気を高める方法の一つである。

仕事や勉強に取り組もうと思っても、なかなかやる気が出ずにダラダラと時間が過ぎてしまうことは、多くの人が経験していることだろう。しかし、最初の4分間だけ頑張ることで、その後はスムーズに作業を進められるとしたら、どうであろう。ズーニンの法則は、まさにこの最初の4分に着目した法則である。最初の4分を頑張って乗り越えることで、脳が自然とやる気を出し、その後の時間も集中して取り組むことができるようになる。

なぜ、最初の4分間だけ頑張ると、作業が進むようになるのか。それには、作業興奮という脳の機能が関係している。いったん作業を始めると、だんだんと集中し始め、やる気が起り、夢中になったり楽しくなったりする。始めるのが億劫でも、少し頑張ってやってみれば夢中になれるということが、脳科学的に証明されている。

報告書作成という仕事がある。やりたくない。4分間で、とりあえずタイトルを打ち込んでみる。報告書を書かなければと気が重いときは、まずタイトルだけ打ってみる。その次は、日付や項目を思いついた順に打ち込んで、とにかく手を動かす。そうすれば、次第に気持ちが乗ってきて、想定よりも早く仕上げられるかもしれない。

勉強の場合はどうするか。4分間のうちに教科書の3行を読んでみる。勉強しなくてはと思うと腰が重くなる。まずは4分だけ集中して、教科書の3行を読んでみる。読み終えたら次も3行だけと繰り返すうちに、自然と勉強モードに入れるかもしれない。

学校の授業では、導入が重要である。すなわち最初が肝心である。ズーニンの法則を知つていれば、授業の導入も変わってくるかもしれない。そのときの気候や時間帯などにより、子どもたちのやる気が停滞するときがあるだろう。そんなときこそ、最初の4分に工夫が必要となる。

もしかしたら、この「園長通信～こころ～」も、ズーニンの法則に助けられているのかもしれない。とりあえず、タイトルを考えてみる。1行目を打ち出す。次の文を考える。数分が経過する。いつの間にか、波に乗ったように打ち込んでいる。あっという間に原稿が出来上がる。

4分という時間が絶妙である。短い時間ではあるが、長すぎはしない。4分ならばできそうだと思えてくる。この法則を知つていれば、勉強や仕事への取組も変わってくることだろう。