



けやき

令和2年度 学校だより (2月号)

令和3年2月1日 (月)

桶川市立桶川東小学校

学校教育目標 未来へはばたけ けやきっ子 あかるく かしこく たくましく

在籍児童数 1年:133名、2年:139名、3年:126名、4年:137名、5年:140名、6年:114名、ひまわり6名、合計:795名

『三日坊主にならないために』

校長 小林 松司

新年にあたり、様々な目標を立てたことと思います。目標は、今でも続いていますか。決意して始めた行動が結局続かず、いつの間にか依然と同じ生活に……。決めた行動を続けることができないのは、その行動が「習慣」になっていないからだそうです。「習慣」とは、繰り返し行うことで無意識にできるようになった行動のことです。

では、どうしたら無意識にできるように（習慣化）することができるのでしょうか。

【時間になったら、すぐにできるようにしておく】

やろうと思ったのに、探し物をしているうちに面倒になって、次の日まわしなどという経験はないでしょうか。

空いた時間ができたら本を読む、という目標を立てたなら、本は常に手元に置いておき、やろうとしたときに、すぐにできるようにしておくことが大切です。

勉強であれば道具はひとまとめにしておく、机やテーブルの上は片付けておく、縄跳びなどの運動の用具はすぐに取り出せるようにしておく、など、時間をあけずにすぐにできるようにしておきましょう。

【ベビーステップで始める】

いきなり行動を大きく変えるのではなく、小さい変化から始めることが大切です。ある研究によると、意思の強さとは関係なく、最初の7日間が最も挫折しやすい時期だそうです。この7日間を乗り切るために、目標よりも少ない時間や軽めの分量でスタートするのが「ベビーステップ」です。忙しい時や気分ののらない時は5分でもよいから続けるなどして、とにかく7日間を乗り切ることが重要です。

【記録を残す】

毎日がんばったこと、できたことを記録して「見える化」することが継続のポイントです。そうすることで自分の成長を実感することができます。

ある程度がんばったら「ごほうび」があってもよいでしょう。ごほうびは高価なものやお小遣いではなく、例えば好きなおやつや夕飯のおかず、ちょっと長くゲームができる、などがいいようです。

せっかく立てた新年の目標です。続いていなくても改めて2月から再チャレンジしてみましょう。

～卒業式の概要をお知らせします～

- ・ 期 日 3月24日(水)午前
 - ・ 参加者 卒業生、保護者、教職員 ※在校生は参加しません
- ※新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、来賓のご臨席は見送らせていただきます。
どうぞ、ご理解ください。