

東海市立渡内小学校 学校だより



渡内っ子

令和6年5月8日 発



早いもので、新しい学級や学年での生活も1ヶ月が過ぎようとしています。4月当初は新たな気持ちで「頑張るぞ!」と、学習や生活に向かっていたと思いますが、そろそろ疲れも出てきているのではないのでしょうか。このようなときにポイントとなることは“やる気スイッチ”です。

教師という仕事をしていると、“やる気”が出なくて困っているという相談をよく受けます。多くの人は“やる気”は行動を起こすために必要なものだと考えている人が多いですが、実は“やる気”は結果でしかないという研究成果が発表されています。脳科学の第一人者である東京大学薬学部教授の池谷裕二先生によると、行動を起こすことで「やる気」が付いてくるとの研究結果を発表しています。この結果から“やり始めない限り「やる気」が出てこないのは当たり前。だから、まずやり始めることが大事である。”と提唱しています。

では、どうしたらやり始められるのか。この点も、いろいろな研究者が研究を進めています。自己啓発や自己開発の分野における女性の第一人者である、アメリカのメル・ロビンスさんは『5秒のルール』という方法を提唱しています。簡単に言うと、“やる気”がどんどん出なくなってしまう前に行動しようという方法です。具体的には、何か行動を起こさなければと思ったときは、すぐさま「5、4、3、2、1」と心の中でカウントダウンを始めて、「0」になる前に行動を起こそうというものです。

“やる気スイッチ”をONにするためには、どのようなことに取り組むときにも5秒以内に行動を起こす。気分が乗らないときも含めて、5秒以内に行動する。このルーティンを繰り返していると、すぐに取り組む姿勢が習慣化され、グズグズしてしまうことが減ってくるそうです。休憩するときも当然必要ですが、やるべき時ややらねばならないことに立ち向かえる習慣づくりに励みたいものです。

【校長 飯田 佳洋】

今後の主な予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 A日課	2 火災避難訓練委員会	3 憲法記念日	4	5
6 振替休日	7 B日課 1年生5時間授業開始	8	9 3年校外学習委員会	10	11	12
13 A日課 朝会	14 5年出前授業	15 3年校外学習予備日	16 運動会総合練習委員会	17	18	19
20 B日課 朝会	21 運動会総合練習予備日	22	23 運動会準備 1~5年下校 14:35 6年下校 15:30	24 運動会	25	26
27 A日課	28 運動会予備日	29 2年校外学習	30 クラブ	31		

渡内っ子写真館

◆ 4月4日 入学式



◆ 4月5日 赴任式・担任発表・始業式



◆ 4月12日 離任式



◆ 4月23日 学校公開日



◆ 4月24日 1年生を迎える会

