

＜習慣化のコツ＞

「思い立ったが吉日」「善は急げ」など新しい行動を後押しするための言葉はいくつかありますが、新年、新学期などもその一つですね。今回は科学的に裏打ちされた(私はもと理科の先生なので「科学的」という言葉に弱いのです。🙄)習慣化の方法について、2025年PHP(4月10日号)に掲載されていた、行動経済学者の山根承子さんのお話を紹介します。

①まずは「目標設定」をする…具体的に書くのがコツ。

例「テストの順位を前回より○番以上あげる」

②「実行意図を設定」する…いつ、どこで、どのように行うかを決めるのがコツ。

例「夕食を食べたら、すぐにリビングで、1時間勉強する」

③「宣言」する…保護者や友人に自分が決めた②の内容を宣言することで、誘惑に負けそうになったときの自分をコントロールできるようにする。

④「フィードバック」する…例えば日ごと、週ごとにチェック欄を作り、毎日出来た(○)、出来なかった(x)を付ける。1週間後、今週は5日以上出来たときは、週のチェック欄に○またはxを付けたり、点数にして記入したりする。どんな人も、何の手応えもない状態で努力を続けることは難しい。自分にご褒美をあげるのも良いかもしれませんが、自分の努力の軌跡が分かるようなフィードバックの仕組みが大切であると研究で明らかになっています。

また、日本では「三日坊主」という言葉がありますが、英語圏では「新しい習慣を付けるには、21日かかる」という言葉があるそうです。この件に関して、学術研究されていて研究の結果、新しい習慣が身につくには、短いもので18日、長いもので254日と、ばらつきがあったようですが、統計的に中央値を取ると習慣化には66日必要だったそうです。つまり約2ヶ月続けば習慣化出来るということになります。習慣化を妨げる要因として、「疲れていたから」や「時間がなかった」ことを原因にする人がいますが、一度習慣化した人にとっては、そのことは理由にならず、逆に「やらなければ気持ちが悪い」という境地になるそうです。

「平日は忙しいし、疲れているからできない」「週末はゆっくりしたいからやらない」。この2つを理由にする人は、いつなら出来るのでしょうか？いつだって行動を決めるのは自分です。

6月中旬には中体連が、7月上旬には中間テスト、7月下旬には県吹奏楽コンクールもあります。それ以外でもかまいませんので、みなさんも何か目標を立ててみましょう。



＜体力テスト・交通安全講習会＞

5月21日(水)は午前中に体力テスト、午後は交通安全講習会がありました。そのため、教室でおこなう授業が1時間もなく、夢?のような1日だったと感じた人も多かったのではないのでしょうか? 体力テストの結果を見て「去年よりも伸びていた～」と喜ぶ子どもたちの声を聞いて、微笑ましく思いました。また午後の交通安全講習会では、真剣に聞いている姿が印象に残りました。本校では、1学期を中心に自転車事故が多発しています。みなさん、気をつけてください。

