



# 鈴原だより

Contents  
習慣をつくる夏休みに  
土曜学習今後の予定  
自尊感情について  
校長 春名潤一

## Suzuhara Elementary School News

# 「習慣」をつくる夏休みに



本校ホームページQRコード

さあ、夏休みです。家庭や地域の一員としての自覚や、生活をみずからすすめる力を身につける大切な時期です



### 夏休みの意味

夏休みは学校の枠から離れ、家庭や地域での生活が中心になります。そこで、身につけてほしいことは、「自分で自分をコントロールし、勉強や生活を進めること」つまり「自学」です。学校から出された宿題をする、それが夏休みのすべき事、というイメージを持っている児童もいるようですが、それではもったいない過ごし方です。

### 習慣を身につける

家庭での学習や読書は、「人に言われてする」と苦痛を感じ、言われなければならないようになってしまいます。そして、学習効率が落ちていきます。そこで、「言われなくてもする＝習慣」にすれば見えれば楽だし効率も上がり、成果に見えるようになり楽しさを感じます。ダイエットや節約、勉強など、人が習慣化したいことを身につけるために要する期間は、平均66日必要だということが実験結果から導き出されています。しかし、どんなことを習慣化するかによってこの期間は違いがあります。

- ・行動に関わる習慣化 約1ヶ月
  - ・体のリズムの習慣化 約3ヶ月
  - ・思考のリズムの習慣化 約6ヶ月
- 行動に関わる習慣化は、約1ヶ月の期間で身につきます。

行動に関わることというのは、学習・日記・読書・片付け・節約などこれらは毎日のルーティンにしていくことで、約1ヶ月後には食後の歯磨きのように「やるのが当たり前」の行動になります。

習慣化されるには3つの段階があります。行動に関わる習慣化の場合、反発期は1～7日目のことを指します。例えば、「毎日1時間勉強をする」という目標を立てたとします。その場合1ヶ月後に毎日1時間ずつ勉強できるようになっていれば良いと考え、反発期は毎日5分机に向かって座る癖をつけることから始めてみましょう。反発期は本当にそれだけで大丈夫です。毎日机に向かって座っていると自ずと

「何かしよう」という気になり参考書を手にして勉強をしていたりするでしょう。とにかくハードルを低くし、毎日続けることだけを意識すると良いです。また、行動に関わる習慣化の場合、不安定期は8～21日目にやってきます。「毎日1時間勉強をする」という目標に対して、反発期では5分だけ机の前に座ることをしてきたと思います。そこから徐々に時間を増やしていきます。そして、毎日のルーティンの中に組み込んでいきましょう。

例えば、「夕食後に机の前に座って勉強をし、そのあとお風呂に入る」などというように、決まった行動と行動の間に習慣化したいものを組み込むと行動をインプットしやすくなり習慣化に繋がります。

行動に関わる習慣化の場合、倦怠期は22日～30日目にやってきます。「毎日1時間勉強をする」ことにも抵抗なくできるようになり、毎日のルーティンとして馴染んできたころでしょう。しかし、勉強する意味を見失ったり、成果を感じられなくなることもあるはず。そんなときには、以下のような変化をつけてみてください。

- 勉強する場所を変える（台所・リビング・図書室など）
- 勉強する時間を変える
- 新しい文房具を使う
- 新しい教材を使う
- 身体を動かしてみる
- 人と話す

さて、習慣化するまでの期間に絶対守るべきことは3つです。  
1. スモールステップで進める  
2. 連続して2日以上サボるとダメ！  
3. 毎日できたら自分を褒める  
習慣化させるまで大事なポイントなので頭に入れておきましょう。どうですか？夏休み40日間…習慣を自分で作って、「自分改造」してみませんか？

令和4年度学校経営ビジョンは、昨年度の課題や学校評価をふまえて、学校全体で議論し、学校運営協議会の承認を得て策定しました。本校の強みを活かし、未来をたくましくしなやかに生きる子どもたちを育てます。

## 土曜学習今後の予定

- 1学期好評のうちに3つのプログラムを終えた土曜ワクワク教室。
- 5月の理科教室、6月の英検セミナー、7月の明日の夢土木と楽しい学びが盛りだくさんでした。
- 小学校1年生から6年生、高校生、大学生、保護者が肩を寄せ合って学び合う姿は、教室の授業とはひと味違った豊かな学びの場となりました。お手伝いいただいた保護者の皆様、ありがとうございました。
- この土曜ワクワク教室、2学期もたくさんのプログラムを用意して、みなさんの主体的な参加をお待ちしています。
- 8月27日「ペットボトルロケット教室」by 稲園高等学校理科部のみなさん
- 9月17日「葉脈標本作り」by 春名校長
- 10月22日「英語検定4級5級準会場」
- 10月29日「ハロウィンパーティー」by 上道先生 & ALT、ボランティヤ
- 11月19日「デンブンって何だ？」by 松谷化学工業
- 12月 3日「算数検定」

# 自尊心について

※「自己肯定感」を伊丹市では「自尊心」として統一して呼びます。

自尊心について、木下教育長より手稿をいただきましたのでここに掲載します。

私は、「自尊心」のことを「自分のことが好きである」といった感覚だと解釈していました。ある時、この分野の世界的権威であるナサニエル・ブランデン氏の著書「自信は人生のカギ」を読んで、「自尊心」の本当の意味がわかりました。「自尊心」の、もともとという言葉は「セルフ・エスティーム」です。ナサニエル・ブランデン氏じゃ「セルフ・エスティーム(自尊心)」について、1つは、人生において起こるさまざまな事柄に対処できる能力があるという自信(自己有能感)、2つには、幸せになるだけの価値があり、自分の考えを主張し、自分の努力の成果を享受してよいという自信(自己尊重感)と提議しています。

そして、「自己有能感」と「自己尊重感」の2つの側面は、相互に関連しており、どちらが欠けても「自尊心(セルフ・エスティーム)」は損なわれると言っています。

自己有能感: 人生の挑戦に立ち向かう力があるという自信

自己尊重感: 自分の生きる権利、幸せになる権利に対する肯定的な態度、自分の考えを適切に主張することを快く思うこと

なぜ、「自尊心」が必要なのでしょうか。人は誰でも、その生涯において、苦しいことや辛いことに遭遇します。また、人はいつも、自信满满で仕事や勉学に取り

組めているわけではありません。時には不安になったり、自信を失いかけてたりします。私にはそのようなことが度々あります。そのような時に自分を支えてくれるのが「自尊心」です。「自尊心」が低ければ、自分の力を発揮することも、創造的な生き方をすることも、自分の仕事の成果に喜びを感じることもなく、慣れ親しんだ安全圏に閉じこもってしまうようになります。

そこで、「自尊心」を育むためにはどうすればよいのか、氏は「考えるか、考えないか」、「目標を持つか、持たないか」、「現実を直視するか、目をそらすか」の選択において、前者を選択することだと言っています。「自尊心」は、他から与えられたり、自然と育まれたりするものではなく、自分自身の生き方を通して、自分自身で獲得していくものなのです。

「自尊心」が向上してきますと、困難な問題に直面しても挫折することなく持ちこたえることができるようになります。また、目標を持って生きようになり、新たなことに挑戦し、学び続けることで、自分の限界を超えていくことができるようになります。さらに自分と他人を対立する競争相手と見なくなり、破壊的な人間関係よりも、建設的な人間関係を持つようになります。

## 夏休み

