



かしわの

No 506 (2月号)
令和5年 1月30日
調布市立柏野小学校
校長 浅野正臣

<http://www.chofu-schools.jp/kasiwano-sho> mail:kasiwano-sho@chofu-schools.jp

さあ 行動しよう

副校長 八木橋 小百合

2023年が明けたと思ったら、もう1月が終わろうとしています。時間の過ぎる早さにびっくりしてしまいます。1月23日の全校朝会で校長先生は、「二十四節気(にじゅうしせつき)」についてお話しされました。日本の暦には、24通りの季節を表す言葉が付けられています。二十四節気最初の節気は、「立春」です。昔は、この立春が新年の始まりだったそうです。

私は、2月の立春に向けて自分の「やめたい習慣」と「始めたい習慣」について考えてみました。なぜなら、習慣の積み重ねが、大きく言えば自分の人生になるからです。

まずは、「やめたい習慣」です。

「やめたい習慣」

○隙間時間にスマホを見る時間

⇒それをやって得られたこと

- ・小さな達成感がたくさん得られる

⇒なぜ、小さな達成感が欲しいのか

- ・「何も考えない時間が欲しい」



目的もなしにスマホを見ている

時間ももたない



今すぐ確実にやめるためにできること

- ・1日30分⇒1日20分⇒1日10分
10分ずつ短くしていく!!

「始めたい習慣」

○簡単な運動

⇒それをやって得られること

- ・肩こり解消。よい眠り。

やり終えた時の爽快感。

⇒なぜ、運動したいのか

- ・体と心を元気にしたい



ストレッチやヨガの時間をつくることで

体と心が喜ぶ時間をつくりたい



今すぐ確実にやるためにできること

- ・1日10分⇒1日20分⇒1日30分
10分ずつ増やしていく。体調の悪いときは休む。軽い気持ちで取り組む!!

私たちは、自分で決めたことを実行して達成できると嬉しいと感じます。チャレンジ(行動)を繰り返していくと、だんだんとそれが楽なことに変わり、次の更なるチャレンジに進もうとします。

子ども達が立てた目標は、どうでしょうか。具体的に行動になって取り組んでいるかがポイントです。そうでなければ、目標を見直し、できることからチャレンジさせたいものです。

これからも、学校・保護者・地域で協力して、子ども達が前向きに取り組めるように支援をしていきたいと思います。

次に「始めたい習慣」について考えてみました。