



ひしのみ

山形市立明治小学校
学校だより
R4.1.6発行
第14号
校長 横山 聡

「ありたい自分・なりたい自分」は、自分がつくる

3学期がスタートしました。始業式は体育館に集まって行うことになっていましたが、5日の山形市の感染状況を受けて、急ぎょテレビ放送での始業式となりました。

校長講話として、1年のはじめに目標を立てることの効果について、ペンシルベニア大学の行動科学者のミルクマン博士（「Google」や米国の国防省の講師を務める）が提唱している「フレッシュスタート効果」をもとに以下のような話をしました。

昔から「1年の計は元旦にあり」と言います。「1年のことは年の初めの元旦に計画を立てて行うべきである。物事は初めが大事、しっかりした計画のもと着実に進む」ということなのです。

現代の科学でそれを裏付けるような研究成果が発表されています。アメリカの行動科学者が提唱している「フレッシュスタート効果」です。かんたんにいうと、「特別な日から目標を決めてとりかかると習慣が続くよ！」「目標が達成しやすくなるよ！」ということです。たとえば、月のはじめとか、週のはじめからでも効果があるそうです。その中で、もっともフレッシュスタート効果が大きくなるのは**新年**とのことです。新年や自分の誕生日などは「やり直し」の心理を与えてくれる特別な日で、**未来をやり直すチャンスを与えてくれる効果**があるとのことです。

そこで、3学期の目標を立てるときは、本当に自分が「この目標が達成できたらいいな」と思うものを立てましょう。フレッシュスタート効果で、目標を達成するチャンスです。

ぜひ、ワクワクする目標を立ててください。目標を立てるときに、「性格はかえられないから…」とあきらめてしまいがちですが、心配はいりません。世界的に有名なアドラー博士が「性格はかえられる」と言っています。「育った環境などが影響するが、性格をつくる最大の要因は自分の決断である」とのことです。

納得のいく目標を立てることができたら、次に大事なことは、その目標を達成するための作戦です。例えば、「算数が苦手だから、算数がもっとわかるようになりたい」という目標を立てたとします。それを達成するための作戦だったら「授業でわからないことがあったら、そのまましないで、必ず質問する」「宿題のほかに、10分でもいいからその日の学習を復習する」なんて作戦が効果的かもしれません。

3学期49日間、ワクワクする目標・作戦を立てて、素敵な自分そして素敵な明治小をつくっていきましょう。

本日、山形市教育委員会から保護者の皆様への文書「新型コロナウイルス感染症の予防について（お願い）（令和4年1月4日時点）」（黄色用紙）を配布しました。変更点は「同居家族が入院や人間ドックのために事前に病院等の指示でPCR検査を受ける場合」の出席停止扱いに関する事項です。

3学期は大切な学年まとめの時期となります。感染予防に努めながら教育活動を行って参りますので、これまで同様にご協力をよろしくお願いいたします。