



からくさ



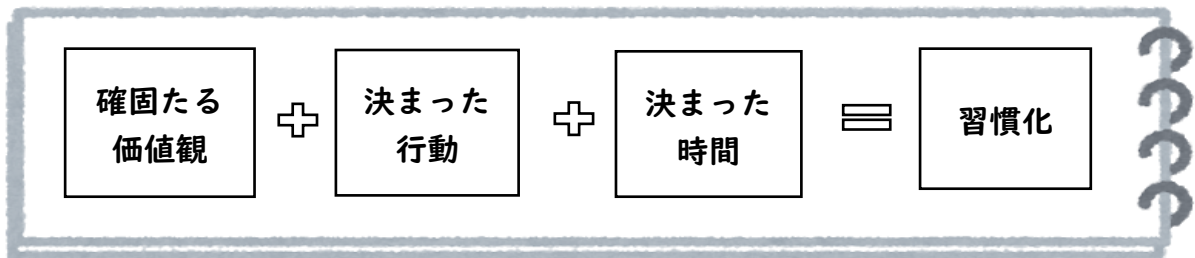
【教育目標】 自律 探究 協働

【重点目標】 目的意識を持ち、自ら発案し行動する生徒

習慣をつくる

「変化する」ことは容易なことではありません。性格を変えたり、行動を変えたり、生活を変えたりすることは、どれも大変なことです。

タル・ベン・シャハー著「ハーバードの人生を変える授業」(大和書房)によれば、「変化するために必要なのは、自制心を養うことではなく、習慣を取り入れること」だそうです。「確固たる価値観に基づいて、決まった行動を、決まった時間にする」ことによって習慣はつくられるということです。



一流のスポーツ選手は毎日決まった時間に決まったことをします。羽生結弦選手は毎朝体重計に乗るのが習慣です。イチロー選手は高校時代、毎日10分間の素振りを3年間続けました。スポーツ選手にとって「勝つ」ことは非常に価値のあることなので、体調を管理し、トレーニングすることを習慣にします。

皆さんにとって価値のあることは何でしょう。そのためにはどうしたらよいでしょうか。「こうすればもっとよくなる」ということを取り入れ、習慣にしていきましょう。洗顔や歯磨きを苦痛だと思わないように、同じ行動を同じ時間に繰り返していけば、習慣になります。

明日から大型連休です。決まった時間に学習することによって、家庭学習も習慣の一つにしてほしいと思います。

「読書通帳」始めました!

読書を奨励するために、読書通帳をつくりました。生徒たちは人生初の通帳を手に取り、「本物の貯金通帳みたい!」とうれしそうでした。記帳する内容は、「書名」「著者名」「一言感想」そして、「本の値段」です。50冊まで記録できるようになっており、25冊読むと100円の利息が付きます。心に積んだ貯金は一生の財産になります。連休を有効に使い、読書も習慣の一つにしましょう。

