

令和6年度 校長だより 第9号

1 今年もあとわずか

令和6年も、残すところあとわずか。今年の秋は気温の高い日が続き、つい最近まで半袖でも過ごせるくらいでしたが、一気に冬の訪れを感じるようになりました。それにしても、時間の経つのは本当に早いものだと思います。今年やりたいと考えていてそのままになっていることを、ひとつでも実現して、新年を迎えたいものです。



2 「よい習慣がつく」1日5分のクセ

以前、本校職員研修の講師を務めていただいた永谷研一先生の手記「『よい習慣がつく』1日5分のクセ」という内容の一部を紹介したいと思います。

行動を習慣づけるためには何をしたらよいのでしょうか。いいことがあってそれがプラスになると、もっとうまくなる。専門用語では「強化」といいます。箱の中にネズミを入れ、スイッチを押せば餌が落ちるようにすると、餌欲しさにネズミがスイッチを押すようになるというあれです。ダイエットで5キロ痩せようとして、それだけを目的に長続きさせるのは困難ですが、ウォーキングして「体を動かすと気持ちいい!」と感じれば、案外長続きします。「気持ちがよかった」「喜ばれた」など、よいフィードバックがあると、習慣化は決して難しくはないのです。

よいフィードバックを得るための私のおすすめは、「毎日具体的な“できたこと”を書き出す」ことです。

1日の終わりに、できたことを3つ書く(5分程度)

- (例)
- ・机の上を片づけてスッキリした。
 - ・常備菜を用意しておいたので、夕食準備が20分でできた。
 - ・家族が食器洗いをしてくれて「ありがとう」と言えた。

日々の小さな「できたこと」を拾い上げると、毎日が「うまいくったことの積み重ね」だと思えるようになります。この場合は単にしたことではなく「よりよくできた」、つまり「よい習慣」のタネです。

夜、寝る前に、手帳やスマホへ「できたこと」を3つ書いてみてください。なければ1つでもかまいません。見つからないときは、「うれしかった」「すっきりした」「数値があがった(時間短縮や点数がのびた)」「感謝された」など、視点を変えて思い出します。そして、できれば週に一度、その中でベストな事柄を取り上げ、内省して書く。

週に1度、ベストを1つ選び内省文を書く(10分程度)

- (例)
- 1) 具体的に何が良かったか →夕食用意がスムーズに。
 - 2) なぜそれができたか →前日に常備菜をつくれた。
 - 3) いま素直にどう感じるか →うまくできてうれしい。
 - 4) 明日からどんな工夫をするか →レシピを増やしたい!

できなかったことは苦しいですが、できたことは前向きに続けられて、よりよい工夫をする動機づけにもなります。肯定的な見方は自分によいだけでなく、人を肯定的に見たり、受け入れられるようになる。すると夫婦や親子(私もつい小言が出るのですが)、仕事での人間関係も、きっとよりうまくいくに違いありません。

(永谷研一・習慣化のシステムを開発し、企業などに育成プログラムを提案。著書に『よい習慣を無理なく身につけるできたことノート』など。地元静岡で科学クラブのボランティアをする4児の父) 『婦人友』2017年4月号から

3 令和6年度オープンスクール

11月16日(土)、「オープンスクール」を開催し、中学生と保護者の皆さまが参加してくださいました。授業参観、施設見学や部活動見学、理数科説明会に加え、学校説明会&学校紹介動画上映、個別相談を行いました。



「『可能性の扉を開く鍵』がきっと見つかる」 ☆科学技術高校☆