



# 建昌っ子だより

【校訓・キャッチフレーズ】元気で 力のある 建昌の子

「実行力」と「継続力」を育てるために

今年の目標!

校長 坂口 利一

年頭や年度初めに「毎日学習を最低1時間する」「読書を毎日する」「縄跳びを毎日する」などの目標やめあてを立てることがよく行われます。学校では子どもたちの目標を掲示したり、確認したりしています。

そして、始まってしばらくすると継続できてなくて、同じ反省を繰り返してしまうということがないでしょうか。

しかし、継続することができ、達成感が得られると、それが自信につながり、物事に挑戦する「実行力」と粘り強く取り組む「継続力」が身に付くようになります。ここまでくれば多少失敗しても、諦めずに最後までやり抜くことができるものです。こうした力は「非認知能力」と呼ばれ、これからの時代を生き抜くために必要な力だといわれています。未来を生きる子どもたちが大人になったとき、どんな知識や能力が必要になるか予測が困難な時代です。ですから、学校では「自己肯定感」を味わわせ、自ら考えて行動し続けることができる子どもたちを育てたいと考えています。

勉強をしたほうがよいと分かっているのに、誘惑に負けてゲームや動画などをやり過ぎることがあります。これを「過剰行動」といい、逆に勉強などのやらなくてはならない行動を「不足行動」というそうです。不足行動を増やして過剰行動を減らす。こうしたことを研究する、行動科学マネジメント研究所では、「不足行動」の実行を促すには次の3つの方法があると話しています。



- (1) 最初の目標は、理想の1/10に抑える「〇〇ドリルを一日30問やる」ではハードルが高いため、「一日10問」と確実にできる量にしながら、徐々に増やしていきます。
- (2) 保護者や友達にサポーターになってもらい、目標を宣言して共有するのもよい方法です。
- (3) 自分の成長を“見える化”する。行動した量を数値に置き換えてグラフ化すると、自分の頑張りが分かりやすく、やる気の維持につながります。

大切なことは、実際に実行可能なことだけを目標にするということです。何事もはじめての一步が大事ですが、その一步を踏み出すことが大変なことです。スモールステップの積み重ねが「できる」から「自信」になり、「楽しさ」や「達成感」が生まれます。「自己肯定感」も自然に育まれます。子どもたちに「実行力」と「継続力」を育てていきたいと考えています。