



本年もよろしくお祈り申し上げます。皆様、全ての良き出来事が、雪崩のごとく起きますことを、お祈り申し上げます。(河崎小学校教職員一同より)

「今年こそは絶対やるぞ！」と毎年決めるが、いつも夢やぶれる私

佐渡市立河崎小学校長 濱田 晴明

(木村拓哉似の)父「今年にはトライアスロンに入るぞ！そのために、まずはダイエットだ！」

子「お父さん、去年もそれを言っていたよ。」(今年も無理でしょという表情)

これは濱田家の毎年の正月恒例(?)のやりとりです。私は、宣言したことを実行するため、ランニングマシンなどを購入したことがあります。しかし、数週間後には、それらの健康器具に学生服や洗濯物、買い物バックがかけられるというありさま。現在、それらは全て倉庫に深く眠っています。

みなさんは、新年の抱負をもちましたか。実は、新年に人が抱負をもつ習慣は、**約2000年も前**からあったそうです。



さて、米国のデータによりますと、新年の抱負が達成できる人は、**8%**だそうです。92%の人は達成できません。また、達成できない人の75%の人が、抱負をもった1週間後には、あきらめてしまうとのこと。このデータからすると、元日に抱負をもった子どものほとんどが、冬休み中にすでにあきらめていることとなります。

達成できない原因には、「達成までの期限が抱負の中にない」など、いくつかあります。その一つの原因「脳の特性に沿った抱負でない」を理解しておくことは大切です。脳は、「できない。」と少しでも感じたら、その「できない。」という思いが叶うような言動をしています。また、「できない。」と思った瞬間、「できない理由」のみを次々に探し始め、ついに「できないこと」を立証します。逆に、どんなに非現実的な抱負でも、潜在意識が「必ずできる」と信じていれば達成できるのです。

将来をになう子どもたちには抱負・目標をぜひとも達成してほしいです。成功者の**8%**の中に入ってほしいです。そのためには、以下の、脳科学の見地からの方法を、今後、指導の中に取り入れて行きます。



1. 抱負・目標は「必ず達成できる」と信じる。
2. 具体的な行動計画と評価を抱負・目標に加える。
【例】「1年後に体重を10kg減らしてLサイズの洋服が着られるようになる」
3. 抱負・目標を1年間意識しながら続ける方法で行う。
【例】紙に書いて見えるところに貼る。評価をする日を手帳、カレンダーなどに記入する。毎日声に出して読み上げる。(これが最大のポイント!)。達成できたら褒美を与える。そして、他の人に宣言をするなど。

ご家庭でも、実践されてみてはどうですか。受験生がいる場合は、特に有効です。

実は、もう一つ、子どもたちが達成できる有効な方法があるそうです。それは、**身近にいる大人も、抱負・目標の達成に向け、挑戦すること**です。子どもたちは、それを見て、自然と真似するそうです。(昨年度記載した「ミラーニューロン」です。)

最後に、「都民(とみん)ファースト」で知られる小池都知事は、「7月までお酒を飲まない。」と宣言しました。私も小池氏と同じ「**島民(とうみん)ファースト**」です。小池氏と同じように、抱負・目標を宣言すればよいのですが……。子どもたちに達成した姿を見せられればよいのですが……。せめて、今年の私の抱負・目標(「島内の先生方に呼び掛け、研修会を年5回実施する」)に向け、**努力している姿を見せられるようにしていこう**と思います。みなさんも、**大人が挑戦している姿を、子どもたちに見せていきませんか。それが子どもたちの今後の人生へ大きく影響していきます。**