

考えたことを守ろう ー 「三日坊主」を防ぐには

校長 相川 保 敏



保護者の皆さまには、学習発表会に際しまして、多数のご参観や衣装準備等のご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を取りながら、子どもたちの生の姿を見ていただきたい、生の声を聴いていただきたいという思いから、学年単位で学習の成果を発表する形にさせていただきました。ただし、多数で歌ったり、多数で声を出したりするような場面では、残念ながらマスクを着用することといたしました。

今回、すべての学年が歌声を披露いたしました。普段の音楽の授業では、歌う時間を短くしたり、大声で歌わないようにしたりしてきましたので、しっかりとした歌声が当初は出ませんでした。また、練習も密にならないように部屋を分けたり、立ち位置を工夫したりしました。この他にも例年とは異なる苦労もありましたが、子どもたちが目を輝かせながら演技したり、歌を歌ったりする姿を見て、実施して本当によかったと感じています。皆様はいかがだったでしょうか。

さて、11月の生活指導のめあては「考えたことを守ろう」です。「忘れ物をなくすために、前の日の夜にしっかり点検をする」「健康のため、朝早く起きて15分ランニングをする」など、誰もが目標達成のために計画を立てた経験があると思います。しかし、考えることは簡単ですが、実際に続けていくことは大変難しいです。「考えたことを守る」の「守る」ところがなかなかできません。古くから「三日坊主」という言葉があるのも頷けます。

私自身も子どもの頃（今もそうですが）いろいろ計画を立てても、それを継続できないことがよくありました。「三日坊主」は自分のパーソナリティによるものだと理解していましたので、「もっと細かく計画を立てればよかった」「諦めない強い心を持たなくて

は」「継続していく根気がないのかな」など、反省とともにできない自分に自信をなくすこともありました。

しかし、「三日坊主」になってしまうのは、そもそも脳の働きで、誰にでも起こり得ることのようです。脳は元来生存本能から、新しいことより慣れていること、安定していることを好みます。また、新しいことをするときとこれまで慣れていることをするときでは脳への負担が異なり、新しいことを行うためにはエネルギーを多く消費します。例えば、普段の歯を磨く、顔を洗うなど考えなくてもできる行動は脳の中心にある「大脳基底核」が反応し、ほとんどエネルギーを使いませんが、いつもと異なる行動をするときは脳の「前頭前野」が反応して多くのエネルギーを消費してしまいます。脳は生存本能のため、大量のエネルギーを使うことを嫌い、安定した状態に戻ろうとします。つまり、これまでとは異なる新たな取り組みをすると、前の安定した状態に戻ろうとする脳の働きにより「三日坊主」になってしまうのです。

こうした脳の働きを踏まえ「三日坊主」にならないようにするためには、脳が大量のエネルギーを消費し続けられないような新しい取り組みを考えることが必要です。例えば、国語と算数のテストの出来が悪かったとき、A「〇〇さんみたいに漢字と計算の問題を毎日30分ずつやる」B「まず漢字を毎日5つ覚える」と子どもが言ったら、大人はきっとAを是としますが、これまで勉強する習慣がない場合はBから進めた方がよさそうです。欲張らずに、これまでの自分よりほんの少しだけハードルを上げ、それを脳が安定したものと認識するまで継続していくことがポイントと言えます。

参考：スタディーハッカー2020.3.23 コラム 三日坊主は脳の仕組みが原因。「小さな習慣」で戦略的に目標を達成する方法 東洋経済 ONLINE 2021.01.04

「3日坊主の人」が劇的に変わるたった一つのコツ 星渉