

浅間台

松戸市立第二中学校

令和4年度 5月号

＜「新たな行動を起こすために」～行動の習慣化～＞

校長 佐野 公雄

各学級へ毎週金曜日に届けている『読売中高生新聞』に、4月22日発行版から、新企画「オトナの失敗アワー」が始まり、興味を持ちました。初回のテーマが「部活選びの失敗は？」という内容で、今まさに、4月28日に部活動の正式入部が控えている新入生に関心の高いテーマが選ばれていたからです。この企画では、大人たちの10代の頃の失敗談を紹介し、同じような過ちを繰り返さないよう、中高生に参考にして欲しいとの思いが込められています。「イメージだけで選んで失敗した」話や、「人気部活に入部したら、部員数が多すぎてほとんどランニング、うさぎ跳び、球拾いの日々だった」など、もう少しじっくり、そしてしっかり考えて選べばよかったという失敗談から、今の中高生に、自分の本当にやりたいこと、自分の体力に無理がなく、学習とのバランスを考え、自分自身の意志で選択することが大事だと伝えていました。

今年の新入生たちは、どんな思いで部活動を決めたのでしょうか。初めのうちは慣れるまで、体力的にも精神的にも疲労感が出てくると思いますが、何事も基礎が肝心です。基礎体力、基礎技能、基礎知識をしっかりと身につけられるよう取り組んで欲しいと思います。

さて、「オトナの失敗アワー」のとなりに『三日坊主を防ぐには』という記事が掲載されていました。脳神経科学者の枝川義邦先生は、「新しい物事を続けるためには、最初は簡単すぎるくらいの目標がいい。いきなり辛い思いをするような計画だと、やる気が薄れて続かなくなるものだ。まずは、習慣化したい行動を繰り返すことを目標に、スモールステップから始めてみよう。習慣化のための工夫自体が続ける力になり、1%の変化が1年後には大きな差になる。」と話しています。欧米の大学の研究では、人の行動の約40%は『習慣』による行動であり、『習慣』としての行動に変えるためには、簡単な行動でも3週間程度、生活に変化を伴うような難しい行動の場合は9ヶ月近く必要だといっています。実際に実験に参加した人たちの中央値は66日間で、新しいことを始めてもやる気だけではなかなか継続しない実態がみられます。習慣化するためには、



- ① 自分の本気度を確認して続けることでのメリット（※できた時のいいイメージ）を挙げる。
- ② 始めるきっかけとなる「やる気スイッチ」（※ジュースを飲むなど）になる行動を続ける。
- ③ 行動を起こしたら「フィードバック」（※ご褒美となることをみつける）すること。

この流れを「ひとかたまり」として、習慣化したい行動を中心に繰り返していくとサイクルができ、面倒くささが軽減していくそうです。部活動を始めるにあたって、「行動の習慣化」チャレンジしてみましょう。これにはご家庭の協力が不可欠です。「三日坊主」にならないように、まず3日は続け、1週間続いたら、1ヶ月、2ヶ月と続けていきましょう。3ヶ月経つ頃には、習慣として身につけているはずで、さらにステップアップしていけるでしょう。

4月の二中生

4月8日新入生を迎え、全校生徒528名で令和4年度のスタートを切りました。入学式当日は、天候にも恵まれ、新しい生活を始めるのにふさわしい日になりました。入学式に在校生は参加することができませんでしたが、生徒会長が在校生を代表して歓迎の言葉を読み上げました。

学級開き



スポーツ



入学式



親睦を深めるレクリエーション

《1年生》



《2年生》



《3年生》



- ・1年生は、グラウンドで「ドッジボール」を行いました。
- ・2年生は、体育館で、「猛獣狩り」、「木の中の子リス」、「タタロチカ」、「王様ドッジボール」を行いました。
- ・3年生は、「台風の日」、「障害物リレー」を行いました。

部活動の様子 新入生歓迎会のビデオ撮影や各種大会に参加しました（一部紹介）



保護者会等で来校する際のお願い(通年)

- ・健康チェックカードを記入の上、御持参ください。受付での混雑緩和に御協力をお願いします。（用紙はHPからダウンロードできます）
- ・上履き、下足袋を御持参ください。スリッパの貸し出しは、原則行いません。
- ・授業や掲示物等の撮影・録画は御遠慮ください。また、校内での電話はお控えください。



GIGAスクール構想におけるタブレットの活用を進めています。

各学年とも、緊急時にタブレットを持ち帰り、いつでも学習が始められるように、ID・パスワードの確認や学級ごとにホームルームができるような準備を進めています。学校でも指導をしていますが、御家庭でも、携帯・スマホの使い方、SNSへの書き込みの危険性等を御指導いただきますようお願いいたします。 インターネットトラブル事例 集2021年度版（総務省）



5月の予定

6日(金) 授業参観・部活動保護者会
11日(水) 内科検診(3年・7組)
12日(木) 歯科検診(2年・3年)
13日(金) 任命式・尿検査1次
18日(水)～20日(金) 林間学園(2年)

24日(火) 眼科検診(1・2年)
31日(火) 生徒総会

本校には、「セクハラ相談窓口」を開設しています。いじめやセクシュアル・ハラスメントなど嫌な思いをしたり困っていることがあったりしたら、いつでも相談してください。
※担当：坂口教頭、祖母井教諭、鷲谷教諭、宍戸教諭、大村養護教諭