

成美小だより

☆第47号☆
2023年 1月11日

☆ ノーメディアチャレンジ（2回目）から ☆

遅くなりましたが、久居中学校区「ノーメディアチャレンジ」の2回目の結果を報告します。それぞれの項目について「できた」とした回答率をまとめました。結果は下記のとおりです。

◆実施期間：令和4年11月14日（月）～11月20日（日）

◎「決めた起床時間に起きる」	・・・	74%
◎「朝食を食べる」	・・・	97%
◎「テレビ・ゲームをする時間を守る」	・・	71%
◎「メディアの家庭ルールを守る」	・・・	81%
◎「家庭学習時間の目標達成」	・・・	74%
◎「めあてを決めて運動する」	・・・	65%
◎「読書をする」	・・・	65%
◎「歯磨きと決めた就寝時間に寝る」	・・・	73%
◎「ノーメディアチャレンジ」	・・・	72%



ある研究によると、行動（勉強、日記、読書など）に関わる習慣化は1か月、身体のリズム（運動、早寝・早起きなど）に関わる習慣化は3か月かかるという研究結果がでています。習慣化で大事なことは3つで、①スモールステップで始める、②連続して2日以上サボらない、③毎日できたら自分を褒める、とのことでした。

大人でも自分で決めたことを習慣化するにはかなりの努力が必要ですね。ましてや子どもとなるとさらに難しいことです。そこにはやはりご家族の声掛けや支援が必要です。子どもの頃に身に付いた習慣が成人したのちも継続することを考えると、上記項目のような習慣化は人生にとってとても有益なものです。子どもたちの健康な身体と豊かな心の成長のために、1年の始まりのこの時期に、各ご家庭で何かひとつでも取り組まれてみてはいかがでしょうか。

☆ 校長の一考・熟考⁸⁹ ～ 習慣化 ～

50歳になった日に日記帳を買い、以来続けています。当時、南牟婁郡の小学校に単身赴任をして半年経った頃で独りの時間が長く、誕生日を機に何かを始めようという気持ちになったのを覚えています。寝る前の10分程度1日を振り返り、思いつくまま綴ります。習慣化とは面白いもので、今では疲れてうたた寝をしてしまっても何か心地悪くて再び起き出し、日記を書いてから寝るということもしばしば。3年分書ける日記帳も4冊目。時折読み返すと、当時の自分を俯瞰して成長してないなあと思ったり、悩み事も時間が経てばなんとかなるものだと思ったり。それもまた面白い。