まがたま

一人一人が輝く学校・地域と共に歩む学校

令和８年　２月27日
豊玉中学校だより Ｎｏ．３２

【E-mail】matsushita.yoko2@nerima-tky.ed.jp
【URL】https://www.nerima-tky.ed.jp/toyotama-j/

立春を過ぎ、朝晩にはまだ冬の名残を感じる冷え込みが続いています。一方で、日中は季節外れの暖かさとなる日もあり、地域によっては25℃を超える夏日が記録されるなど、２月とは思えない気候の変化が見られます。寒暖差の大きい日々の中、暖かい日には花粉の飛散も心配されますので、引き続き健康にご留意ください。

学校では、３年生の都立高等学校入試や新入生入学説明会に加え、学校公開週間や道徳授業地区公開講座を実施しました。講座では日本赤十字社の講師をお招きし、アフリカ・セネガルについてお話しいただき、生徒たちが真剣に耳を傾ける姿が印象的でした。こうした学びの場を支えてくださる保護者・地域の皆様に、改めて感謝申し上げます。

今後は作品展、卒業式、修了式と、年度の締めくくりとなる大切な行事が続きます。一人一人がこの一年で積み重ねてきた努力をしっかりと形にし、次の学年へと自信をもって進めるよう、教職員一同、丁寧に準備を進めてまいります。残りわずかとなりましたが、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

令和８年２月16日 全校朝礼　～ 校長講話より ～

おはようございます。２月に入り、寒さの中にも木々のつぼみがふくらみ始めました。立春を過ぎ、季節の移ろいを感じます。３年生は卒業、１・２年生は進級を控えるこの時期は、自分の生活や行動を見直す良い機会です。今日はそのきっかけとして、「『あとでやる』は、ほとんど実行されない」という話をします。

「あとでやる」というのは、要するに「先延ばし」のことですが、皆さんにも覚えがあるのではないでしょうか。夏休みの宿題を後回しにしたり、ダイエットを「明日から」と繰り返したりすることは、誰にでもあります。頭では「早く終わらせよう」と思っていても、締め切り直前まで手がつかない。その原因は、そもそも人は「将来の大きな利益」より「目の前の小さな利益」を優先してしまう生き物だからです。将来のほうが得だと分かっていても、「今すぐ手に入る」という魅力に負けてしまう。たとえば、１週間後の２，０００円より今日の１，０００円を選んでしまう。「テストの良い点数」という将来の利益より、「目の前のスマホの通知」という今の利益を選んでしまう。こうした行動の傾向を、行動経済学では「双曲割引」と呼びます。

ここで皆さんに理解してほしいのは、これは皆さんの能力が低いからでも、性格がだらしないからでもないということです。むしろ、誰にでも起きる自然な脳の性質なのです。真面目に頑張ろうとしている人ほど、この性質に悩み、自分を責めてしまうことがあります。しかし、「気持ちを入れ替えよう」といった根性論や、がむしゃらな試行錯誤だけではうまくいきません。意志の力に頼るのではなく、「自然と行動へ移る仕組み」を整えることが大切なのです。では、どうすればこの性質とうまく付き合い、行動できるようにな

るのか。今日は、具体的で効果のある３つの方法を紹介します。

１つ目は、「最初の行動を小さくすること」です。人は、取りかかるまでの一歩がいちばん重く感じると言われています。ここで役立つのが「作業興奮」という心理学の理論です。行動を始めることで脳のスイッチが入り、あとからやる気がついてきます。だからこそ、「これならできる」という小さな行動を先に決めておくことが効果的です。「プリントを１枚だけ整理する」「問題を１問だけ解く」「やることを１つだけ書く」。こうした小さな取りかかりが、先延ばしの流れを断ち、行動を自然に前へ進めてくれます。

２つ目は、「やる場所」を決めることです。私たちの行動は「意志」より「環境」に左右されます。これを利用するのが、「If-Thenプランニング」という心理学の手法です。「もし（If）こうなったら、その時（Then）これをする」とあらかじめ決めておくのです。たとえば、「家に帰ったらまず机に向かう」「席に座ったら夢手帳を開く」。こうして場所と行動をセットにすると、脳はいちいち「やろうかな、どうしようかな」と悩まなくなります。迷う前に体が動く。この“自動化”によって、「あとでやる」という迷いが入り込むすき間をなくすことができます。

３つ目は、「やらないこと」を決めることです。これは「Not-to-doリスト」と呼ばれます。アップル社のスティーブ・ジョブズも、「集中するとは、何をしないかを決めることだ」と述べています。あれもこれもと選択肢が多いと、脳はそのたびに判断を迫られ、「決断疲れ」を起こしてしまいます。選ぶだけでエネルギーを使い果たし、結局動けなくなるのです。ですから、「帰宅後はスマホを触らない」「机の上に余計なものを置かない」など、やらないことを決めて選択肢を減らしてください。それだけで脳の負担が軽くなり、迷わず行動に移れるようになります。

ここまで３つの方法を紹介しましたが、実はこれらは、皆さんが毎朝取り組んでいる「先見の時間」と深くつながっています。「１つだけ」書き出すことは脳のスイッチを入れる「作業興奮」を促し、「やる場所」を決めることは迷いをなくす「If-Thenプランニング」になり、「やらないこと」を決めるのは「決断疲れ」を防ぐ知恵となります。つまり先見の時間は、行動科学で効果が確かめられたこれらの方法を、毎朝まとめて実践できる「行動の設計図」をつくる時間でもあるのです。もし先見で何を書けばいいのか迷っている人がいたら、今日紹介した３つのうち、どれか１つを明日の先見で試し、夢手帳に書いてみてください。

学年末を迎え、やるべきことが増える時期です。「あとでやる」という罠にはまらないよう、今日紹介した３つの方法を１つでも試してみてください。３年生にとっては新しい世界へ飛び立つための準備期間、１・２年生にとっては来年度への飛躍を決める大切な土台づくりの時です。この方法は特別なものではありませんが、大人になってからも、やるべきことを迷わず行動に移すための「一生の武器」になるはずです。教室に戻ったら、まずは１つで構いません。実際に行動に移してみてください。その小さな一歩が、皆さんの成長を確実に後押ししてくれると思います。

～早いもので3月の足音が聞こえてきます～

28日しかない2月でしたが、生徒たちは寒さに負けず、様々な活動に取り組みました。

★2年・スキー移動教室★［1月29日～31日］

行ってきました、軽井沢!!3日間とも天候に恵まれ、大自然を満喫しました。スキー初経験だった生徒もインストラクターの皆さんのおかげで、全員が練習メニューをしっかりとこなして滑れるようになりました。

夜のひととき。
レク係のおかげで
2日目の夜も楽しく
過ごしました。

係会・班会議。
一人一役の役割も
責任もってやり遂げ
ました。

★道徳授業地区公開講座★［2月7日］

国際理解、国際貢献を主題とし、1校時は各学級で道徳科の授業を実施しました。2～3校時は、日本赤十字社の纐纈明子様から、「国際協力の現場から～西アフリカ　セネガルの子どもたち」をテーマにセネガル国内の生活環境や文化、日本赤十字社が実際に行っている支援などについて、講演していただきました。写真や動画を交えてのお話に、生徒も真剣に聞き入っていました。

★1年・和太鼓の授業（音楽）★［2月24日］

音楽科の特別授業として、地域の「旭太鼓」の方々をゲストティーチャーにお迎えしました。迫力のある演奏を聴かせていただくだけでなく、生徒自身が実際に太鼓を叩いて日本の伝統文化に触れることができました。