



自主汗学

じ しゅ かん がく

令和7年度 青山中学校

学校だより No.5

令和7年 9月 2日

長い夏休みが終わりました。充実した休みを過ごすことができたでしょうか？1学期の終業式には「人に流されず、自分をしっかりもつこと」について伝えました。みなさんはどのように受け止めたでしょうか。

今日から2学期が始まります。みなさんの力で居心地のよい学級をつくっていきましょう。

「継続するための三つのコツ」

今回は、ソフトウェアエンジニアの戸田大介さんの「継続をするための三つのコツ」についての記事の一部を紹介します。

昔から影響されやすい性格だった私は、すぐに何かを始めるのですが、飽きるのも早く、続けることができませんでした。(中略)物事が続かないのは三日坊主だからではなく、「習慣化はすごく難しく、誰でも失敗することだから」のようです。習慣化アプリを運営しているうちに続けられる人と挫折する人の違いがたくさん見えてきました。ここでは、その中からすぐに使えそうな知識を紹介します。

1. 目標をすごく下げる

目標をすごく下げると、大きく成功率がアップすることがわかっています。具体的には「準備も含めて5分でできる」ことが基準となります。

2. いつやるかを決めておく

同じ行動でも「楽なタイミング」と「苦しいタイミング」があります。「自分はどのタイミングなら楽に行動できるか」を考えるだけで、継続成功率がアップします。

3. 例外を設けない

例外を設けると、人は挫折してしまいます。一度でも心が離れると、習慣化はあっという間に失敗してしまいます。(中略)小さくても具体的な行動で忙しくても続ける姿勢を自らに示せると続ける意志をつなぎ止める可能性がグッと上がります。

物事を続けることは大変難しいことですが、諦めてはいけない場面もあると思います。そのようにときにこの話を思い出すとヒントが見つかるかもしれません。

10月の予定

2日(木)～3日(金)	中間テスト
7日(火)	授業参観⑤ PTA教育講演会⑥
9日(木)	委員会⑥
9(月)～23日(木)	Bダイヤ青山祭優先期間(～23日)
13日(月)	🌀スポーツの日
15日(火)	あいさつ運動
23日(木)	青山祭準備
24日(金)	青山祭
28日(火)	Bダイヤ 委員会⑦
29日(水)	3年実力テスト 1年写生会
31日(金)	3年進学説明会⑤⑥

