

小木の子 われら

校区内
全戸回覧

令和7年1月31日発行

未来記憶

校長 高橋 高志

1月7日、始業式で次のような話をして3学期をスタートしました。

なぜ学校で勉強するのでしょうか？それは、みなさん一人一人の夢をかなえるためです。
(中略) 皆さんが今学校でしている勉強は、全て皆さんの夢につながっているのです。夢をかなえるには、**小学生のうちから勉強を頑張っ、て、「夢をつかむ力」を付けていくことが大切**なのです。(中略)

最後に、脳が勝手にやる気を出す仕組みを一つ紹介します。それは、**夢をかなえた自分や3学期にみんなが考える自分の目標を達成できたときのことを1日に5回、できるだけ詳しく思い浮かべる**のです。これは、「未来記憶」と言います。夢や目標をかなえた自分が、どこにいて、どんな声が聞こえて、自分が何を話し、どんな気持ちで、どんなポーズをとっているかまで思い浮かべるのです。中でも特に大切なのは気持ちを思い浮かべることです。これを続けていると、皆さんの頭の中にある脳が今の自分とのズレ(ギャップ)を埋めようとしてやる気を出すのです。

1日に5回なんて無理だと思うかもしれませんが、でも、簡単なんです。寝る前と朝起きた時、家で勉強する前、そしてトイレに入っている時…、これで5回クリアできます。布団から見えるところや自分の机、家のトイレに「夢」とか、「テストで百点」とか、「パティシエ」とか、紙に書いて張っておけば忘れませんよね。ぜひ試してみてください。

先生方は、小木っ子全員を応援しています。3学期も一緒に頑張っていきましょう。

昨年11月に小木小学校で特別授業をしてくださった大後栄治さん(前神奈川大学駅伝監督)は、「超一流になるには、何をやるにしても1万時間の練習が必要と言われている。1日当たり2~3時間で10年かかる。苦しいだけではもたない。『この練習をやれば、こんないいことがある』と考えられることが大切。」と話されていました。子どもたちに話した「未来記憶」に通じるものがあると感じます。

小木っ子が、「未来の自分を見る」ことで、毎日の学習や宿題、習い事などに前向きに取り組む、成長してくれることを願っています。(参考:星渉著「神モチベーション」(SBクリエイティブ))