



けやきの子

上山市立南小学校
令和7年度学校だより
第8号

令和7年 7月15日

発行：校長 吉田健志

強く 高く 美しく めざせ けやきの子ども

夏休み、すぐやる脳にする 5つのヒント・5つの習慣化作戦



もうすぐ夏休みです。この夏休みが、子ども達にとって少しでも充実したものになればいいなという思いで、今日の校長講話では、上記のタイトルで子ども達に話しました。もとにした本は、『10歳から育てるすぐやる行動力』（菅原洋平著・株式会社えほんの杜出版）です。この中から厳選してヒントを5つ、習慣化作戦を5つ紹介しました。

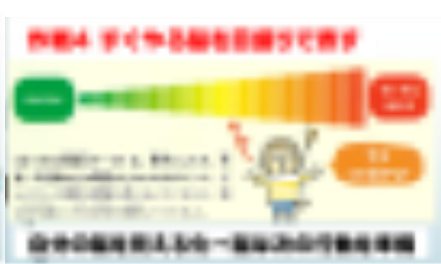
すぐやる脳にする5つのヒント

- 1 血管トレーニング
- 2 言葉のパワーを味方につける
- 3 自分で決めて行動する
- 4 小さな実験からはじめる
- 5 具体的に脳に命令する

すぐやる脳にする5つの習慣化作戦

- 1 朝イチでやるべきことをやる
- 2 7戦4勝をめざす
- 3 自分の脳を研究する
- 4 すぐやる脳を目盛りで表す
- 5 行動の地図をつくってみる

脳の特性を知り、少し工夫するだけで、夏休みの32日後の自分が、大きく変わるのではないかと思います。



例えばヒントの3については、言われてやって失敗すると、前頭葉の動きが止まってしまうのに対して、自分で決めてやると、失敗しても脳は失敗とは感じないのだそうです。そして、4の「小さな実験から始める」ことで、自分で決めることが得意になってくるということです。

習慣化作戦の3については、「視覚」「聴覚や言葉」「触覚や筋肉の感覚」の中で、自分の脳が好きなヒントがどれなのかを探ることにより、すぐやる脳になっていくということです。

これら5つのヒント・5つの習慣化作戦の中から、自分でいいと思うことをいくつか取り入れて、是非、充実した夏休みを過ごしてほしいものです。裏面には、作戦5「行動の地図をつくってみる」のシートを掲載しました。

