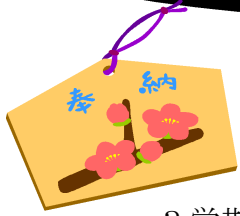


学校通信



西小だより

桐生市立西小学校
令和7年度
NO.17
令和8年1月8日
発行：校長



あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします！

3学期が始まり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。子どもたちは、みんな年末年始を楽しく過ごせたようです。

今年は、午年（うまどし）です。調べてみますと午年（うまどし）は、「行動力と情熱にあふれた、活気ある年」とされています。また、物事が「うまくいく」という語呂合わせから、縁起の良い年とも言われているそうです。

近年の午年（うまどし）では、2014年（平成26年）：消費税率が5%から8%に引き上げ、御嶽山の噴火。2002年（平成14年）：気象庁がインターネットによる気象情報提供サービスを開始。日韓サッカーワールドカップ（W杯）開催。1990年（平成2年）：現在の上皇さまの即位の礼。東西ドイツが統一。1978年（昭和53年）：成田国際空港（当時は新東京国際空港）が開港。日中平和友好条約が締結。などがありました。



学校では、3学期はまとめの学期といわれます。4月からの一年間の総まとめ（できないことを減らし、できることを増やす）を心がけ、一年の成長を実感し、来年度に向けた準備とがんばろうとするエネルギーをためる学期です。何事もよいスタートを切るには、よいまとめが必要です。

4月の進学・進級に向けて西小の子どもたちが元気に歩み出せますよう精一杯の支援をさせていただきます。

本年もよろしくお祈りします。

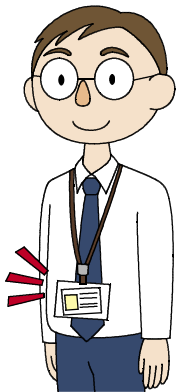
校長室から

「継続するための3つのポイント」

新たな年を迎え、皆さんは目標を立てたでしょうか？ 私は、新しいことやまわりに影響され、いろいろと挑戦しますが、飽きるのが早く、何といても続けることが苦手です。小さい頃から自他共に認める「三日坊主」でした。そんな私でも、年の初めや年度の初めには「今年は〇〇をがんばる！」「〇〇をできるようにになりたい！」と目標を立てます。ある調査によるとランニングを習慣化しようとした人の94%が30日以内に挫折しているといったデータがあるようです。ということは、「習慣化することというのは難しく、多くの人々が失敗する」ものなので、特に悲観する必要はないのかもしれません。

それでも「続けられる人」になるためのコツがあるようで、ある本に紹介されていました。「①目標をすごく下げる、②いつやるかを決める、③例外を設けない」のだそうです。①については、例えば「一日1時間勉強をする」だと94.3%の人が一ヶ月以内に挫折するそうですが、目標を「5分にする」と一見「短すぎる」と感じますが、98.3%の人が継続しており、勉強時間を増やしても抵抗感を感じにくくなっていくといった調査結果もあるようです。②については、人によって異なりますが、自分にとっての「楽なタイミング」があるようです。一般的には「楽しいこと（ゲーム・テレビ・スマホ）」や「休憩（入浴・睡眠）」の前がスムーズに行動できるようです。③については、「例外がいいわけ」になり、挫折につながってしまう恐れがあるようです。

大切なのは、これらのポイントに留意しながらも、短い期間であっても達成できた自分のことを褒める（自己肯定感をもつ）ことだと思います。周囲は、あせらず見守り、小さなハードルを少しずつ飛び越えることの大切さと達成感を共感することで、安心感をもたせる環境づくりに努めたいものです。



＜お知らせ＞

右のQRコードから西小のWebページをご覧いただくと、過去の「学校だより」等がご覧いただけます。

