

# 方太郎 かわら版

園児・児童・職員令和2年5月現在

幼稚園	37名	4年生	56名
1年生	40名	5年生	41名
2年生	45名	6年生	54名
3年生	50名	職員	43名

合計 366名

南原小学校  
広報紙

2020年5月

発行・編集

うるま市立南原小学校 広報部  
TEL.098-978-2225

「子ども相談支援センターゆいまわる」×「南原小学校PTA」

## 登校まであと3日!!

## 楽しく学校生活を送れる1日1歩の準備コラム! ❀

宿題をやりたがらない・・就寝・起床時間がバラバラ・・  
規則正しく生活する・勉強をするといった『習慣』が崩れているのかも❀

習慣は、当たり前前に繰り返し行う行動のことを言います。  
自粛生活で、時間の感覚がなくなったり勉強に対する意味が薄れるのも当然の現象!  
でも大丈夫! 子どもの脳は、スポンジのように吸収上手♡  
たった3日でも大きく変化します。

そこで、今日から学校再開までの3日間のチャレンジ、  
『もう一度習慣を取りもどそう!!』



## 習慣を取り戻すには?

### ①『バカバカしいほど小さな』 ステップから始める❀

例えば・・・

- ・『教科書を開く』
- ・『プリント1問を解く』
- ・『腹筋1回する』など

「こんなの簡単じゃん!

誰でもできるよ!

と思えるほど小さい方がGood!! ♡

### ②毎日が成功体験❀

『簡単にできすぎて失敗するなんて  
考えられない!!』

そう、それが重要なポイントです❀  
失敗しないということは、毎日成功  
するということ!

毎日の成功が約束されているので安  
心して取り組み、必ず達成するので  
自己肯定感の向上にもつながります!

### ③+αのおまけを楽しむ❀

バカバカしいほど小さなステップには、  
それだけで終わらず子どもたち自身で  
嬉しいおまけを発見することができます!

- ・「教科書を開いて音読をした」
- ・「プリント5問解いた」
- ・「筋トレ10分続いた」
- ・「毎日やれる僕!と前向きな姿が  
見られる」など

おまけは人によって個性豊か❀  
成功体験を自分で生み出す力に  
もつながります❀

みなさんはどんな発見をしました?



なぜ『バカバカしいほど小さなステップ』なのか?  
これには脳の働きも関係してきます!

習慣には「前頭前野」と「大脳基底核」が関与すると言われています。

前頭前野はやる気や意思決定に作用し、多くのパワーが必要です!

でも、すぐにエネルギー切れしちゃう❀

一方の大脳基底核は、繰り返し動作が得意❀エネルギーの消費を抑え効率的に  
働きます❀

脳は急激な変化を嫌い、元に戻ろうとする力(ホメオスタシス)が働きます。

しかし、『バカバカしいほど小さなステップ』はゆっくりとした変化のため

ホメオスタシスが働きにくく、確実に行動の変化につながります❀

わずかな意思(前頭前野の働きがすくなくていい)と繰り返し

(大脳基底核の得意分野)と、成功体験は子どもたちの自信につながります!

『バカバカしいほど小さなステップ』は脳の特徴をうまく使っているということですね!

## 仲間知穂先生の こころと体のプチコラム



作業療法士による学校訪問専門の事業所  
「子ども相談支援センターゆいまわる」  
[www.yuimawaru.com/blog](http://www.yuimawaru.com/blog)