



さくらばな



御殿山小学校
学校だより

令和8年 6月30日

「自分で決めて、やめる」

校長 板澤 健一

子どもたちが楽しみにしている夏休みまで、あと少しとなりました。7月は、1学期のまとめの時期であるとともに、夏休みに向けて生活を整えていく大切な時期でもあります。

ところで、こんな経験はありませんか？

やらなければいけないことを始める前に、「ちょっとだけ動画を見よう」と思ってスマホを開く。すると、気になる動画が次々と表示される。様々なメッセージも届く。気付けば30分間が過ぎ、さらに1時間が過ぎ……。結局、やるべきことを始める時間がどんどん遅くなり、自身で「今日は見過ぎた。」と反省する。でも、翌日も同じことを繰り返してしまう。

さて、皆さんは、「強い子」と聞くと、どのような子を思い浮かべるでしょうか。足が速い子でしょうか？勉強ができる子でしょうか？あるいは、友達がたくさんいる子でしょうか？もちろん、いずれも素晴らしいことです。しかし私は、本当に強い子とは、「やめるときにやめられる子」ではないかと思っています。

私たちの周りには、楽しいものがたくさんあります。スマートフォン、タブレット、テレビ、動画、ゲーム、SNSなど、興味をひくものが溢れています。ゲームをしていると、「あと少しでクリアできそう」「次のステージまでやりたい」と思います。動画を見ていると、「もう一本だけ」「これを見たら終わり」と思いながら、結局、次々と見続けて、気付けば長い時間が過ぎてしまったということになります。

大切なことは、「見ない」「やらない」という禁止ではなく、「自分で決めたところで終わりにできること」です。

例えば、「ゲームは30分まで」「動画は夕食まで」「スマホは夜9時まで」といった約束を、自分自身や家族と決めることです。そして、自分で決めた約束を守ることです。人は、自分との約束を守るたびに、「自分はできる」という自信を積み重ねていきます。反対に、「あと5分だけ」「今日だけ特別」と約束を何度も破ってしまうと、自分で決めたことを自分で守らない習慣が身に付いてしまいます。これは、勉強でも、運動でも同じです。将来、大人になってからの仕事でも同じことが言えます。

やるべきことを始める力も大切ですが、それと同じくらい、終わりを決めて終わる力が大切です。

このことは、学校生活の様々な場面でも見られます。休み時間に遊んでいても、チャイムが鳴ったら気持ちを切り替えて教室へ戻る。友達との会話が盛り上がっていても、授業が始まったら学習に向かう。そのような姿は、「やめられる力」が育っている証拠です。こうした力は、一朝一夕で身に付くものではなく、小さな経験の積み重ねによって育っていきます。学校では「切り替え」を大事にしています。

家庭や地域でも、「何時までにするか」をあらかじめ決めておくことは、とても有効です。そして、約束を守れた時には、「ちゃんと終わったね」「約束を守れたね」と認めていただければと思います。

夏休みは、時間の使い方を自分で考える場面が増えます。自由な時間が増えるからこそ、「やりたいことを続ける力」と同時に、「やめるべきときにやめる力」が試されます。子どもたちには、ぜひ「自分で決めたことを守れる人」になってほしいと思います。スマホやゲーム、テレビと上手に付き合いながら、自分で自分をコントロールできる力を身に付けてほしいです。

家庭や地域と共に、自分をコントロールできるたくましい子どもたちを育てていきたいと思っています。

7月も、どうぞよろしくお願いいたします。