



決意したことを習慣化付ける

校長 土屋 智樹

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

さて、2025年が始まりました。新しい年の始まりにあたり、決意を新たにして「今年こそ、〇〇を頑張ろう」と目標をたてられた方も多いと思います。また、「どんな年にしたいのか」などと話題にされた御家庭もあるのではないかと思います。

私たちは、決意を新たにして最後までやり遂げられたことが一体どれだけあるのでしょうか。やると決めてもつい、「今日は〇〇だから、明日やればいいや」とズルズル先延ばしてしまったり、先伸ばししたものの結局できなかつたりといった経験は誰でもあるのではないかと思います。そういう私自身もズルズルと先延ばしてしまう癖があり、できなかったことも数多くありました。一方で、決めたことを最後まできちんとやり遂げている人も多くいます。

決めたことをそのまま終わらせず、最後までやり遂げるにはどうしたらよいでしょうか。私は、目標達成に向けた行動の習慣化が大切であると思います。「1つのことを長く続けられる技術」の著者のこばやただあきさんが提唱している「やり続ける」ためのコツを紹介したいと思います。そのコツはいくつかあるのですが、自分のこれまでの経験から、行動を習慣化させるポイントについて4つまとめてみました。

(1) 時間・環境を決め、今の習慣につなげる

漠然とした目標ではなく、具体的な行動計画を立てることで何をすべきか明確になります。そして、新しく始めることを、すでに習慣になっているものにつなげるとさらに有効です。例えば、「勉強を頑張る」という目標ではなく、「毎日遊びから帰ったらすぐに1時間勉強する。」といった目標にすることで、習慣化しやすくなると思います。

(2) 「楽しいこと」と「やりたくないこと」を交互に行う

「苦手だけど、やらなくてはならない」といったことは、どうしても気が重くなりがちです。そんな時には、「楽しいこと」と「やりたくないこと」を交互に行うのも一つの手かもしれません。ただし、この繰り返しをドラドラと行くと時間がとてもかかってしまうため、かえって逆効果になるので注意が必要です。ある程度時間をかけてじっくりと行う場合に有効だと思います。

(3) 「いつもと同じ」をやめる

習慣化されると、人は飽きてしまいます。そこで、時には「いつもと同じ」をやめて、場所、時間、方法、ツール、あるいは一緒に取り組む人などを変えてみるのもいいと思います。

(4) 仲間とともに頑張ってみる

夢や目標に向かって頑張っている人を見て「自分も頑張ろう」と思ったことはありませんか。友人の中から同じ目標を持っている人を見つけて仲間を作り、一緒に頑張ってみるとモチベーションが続きやすくなります。また、友人ではなくとも、親子で一緒に取り組んでみるのもいいでしょう。その際、親子一緒に楽しみながら続けることで効果的になると思います。

目標をたてただけで終わらせない。目標を習慣にどう落とし込んで定着させていくのか。子ども達の良い習慣化付けの参考になれば幸いです。

今年も皆様と共に、子ども達の健やかな成長を育んでいきたいと思ひます。皆様の御支援、御協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。