

寺小だより

令和6年度 夏休み号 No.5
富田林市立寺池台小学校
校長 浅井 美佐
☎ 0721-29-1477



「5秒ルール」で素敵な夏休みを！

校長 浅井美佐

明日からいよいよ夏休みが始まります。今年の夏休みをより楽しく、有意義に過ごすために、終業式では子どもたちに「5秒ルール」という話をしました。

「5秒ルール」は、やる気を出すための魔法のような方法です。

★5秒ルールとは？

何かをしようと決めたときに、5秒以内に行動を始めるというルールです。例えば、宿題をしようと思ったら、5秒以内に鉛筆を持ってノートを開くなどです。やりたいことを思ったときに、すぐ行動を始めると、自然とやる気が湧いてくるそうです。

★どうして5秒以内なの？

人間の脳は、何かをしようと決めてから5秒以上考えると、ついサボりたくなったり、他のことをしたくなったりします。これは、脳がリスクや困難を避けようとする自然な反応だそうです。でも、5秒以内に動き始めると、その迷いを断ち切ることができるのです。だから、5秒以内に行動を始めることが大切なのです。



★5秒ルールのやり方

1. 決める まず、やるべきことややりたいことを決めます。
2. 数える 次に、心の中で「5. 4. 3. 2. 1」と数えます。
3. 動く 5秒以内に、すぐに行動を始めます。
例えば、勉強を始める場合は机に向かって座る、スポーツをする場合は運動靴を履く、などです。

この夏休み、ぜひこの「5秒ルール」を試してみてください。宿題やお手伝い、遊びの計画、スポーツの練習など、どんなことでもいいです。「やろう」と思ったら、5秒以内に動いてみる。そうすることで、もっと楽しく充実した夏休みになること間違いなしです。

夏休みは、子どもたちが自分の成長を感じることができる大切な時間です。新しいことに挑戦し、たくさんの経験を積んで、充実した毎日を過ごしてください。

2学期には、ひとまわりもふたまわりも成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。

それでは、素敵な夏休みをお過ごしください！