



ともに一歩前へ

戸野目小学校



上越市立戸野目小学校学校だより 令和7年6月20日 No.273

自己選択・自己決定の重要性

校長 加納 雅義

昨年度から、読書を手立てとして子どもがもっている資質・能力の発揮と伸長をねらいとして、読書環境づくりに創意工夫して取り組んできました。校内で見られた子どもたちの姿から、次のことを職員で共有しました。

- ・自己選択・自己決定の力が育成された
- ・コミュニケーション能力が向上した
- ・自分を受け入れる力が高まった（挑戦を通して新たな自分を発見していく）

その中でも、「自己選択・自己決定」は、読書に限らず、何事においても重要なのではないかと思っていました。このことについて「すぐやる脳」*に次のようなことが書いてありました。

脳は、省エネのため「仕事を拒むこと」が仕事のようなもの。何かを「決める」ことは、例えば楽しいことであっても脳にとっては“仕事”であり“負荷”である。だから、早く決めるという姿勢は、自分の脳をいたわることになる。では、いったいどうすれば早く決めることができるようになるか。

「決める」「選ぶ」をすぐにできる人は特別な能力に恵まれている人ではなく「最適解を導き出す能力を持っているに過ぎない」という事実が、科学的に証明されている。しかも「その能力は“訓練”次第で何歳からでも身に付けていける」ということが定説。訓練といっても特殊なことではなく「決める」「選ぶ」を何度も繰り返すこと。その際「完璧な判断をしなければならない」「間違いがあってはならない」と思い込んでストレスとなってしまうので「ほどほどな判断でよい」とハードルを下げることが脳に肯定感を与えることになる。

「決めた」「選んだ」ということを無意識で行うのではなく、毎日の小さな決断の時にも「自分で決めた」⇒「うれしい」というサイクルを意識して、ドーパミン（脳の快樂物質、脳のご褒美となるもの）を放出する機会にしていくことが成功体験として蓄積していくことになる。この成功体験の蓄積が「できるかもしれない」と果敢に取り組もうとすることにつながる。

このことから、大きな大会や発表会を経験しなくても、日頃の授業や学校行事において、自分で決めたことにうれしさを感じることを繰り返すことが成功体験を蓄積していくことにつながると考えられます。

ましてや、「本」という当たり前にあるものだけれど、多くのメリットがあると言われるものに自己選択・自己決定を通して多く触れていくことは、子どもの学習面における主体性を発揮していくことにつながっていくのではないのでしょうか。学校では、今年度も読書環境づくりに取り組んでいきます。保護者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



たくさんの本の中から
読みたい本を選ぶ様子

*菅原道仁「すぐやる脳」サンマーク出版 2025年3月第7刷

学校行事等の様子

6月11日（水）スマイル班遊び

今年度1回目のスマイル班遊びを行いました。スマイル班の友達と仲良くなるためにどんな活動をしたらよいか、6年生が一生懸命考えてくれました。

活動に入ると6年生が遊び方の説明をしたり、同じ班の友達に寄り添ったりする姿がたくさん見られました。活動を通して友達のことを知り、関わることの楽しさを味わってほしいと思います。



戸野目小学校ホームページを随時更新中！！

実は、子どもたちの活動の様子については、学校・学年だよりでは伝えきれないことが、たくさんあります！そこで、随時学校ホームページを更新しています。

旬の子どもたちの様子を、ぜひ、ご覧ください。

【ホームページ URL】 <https://www.tonome.jorne.ed.jp>

7月の主な行事予定

- | | |
|----------------------|------------------|
| 2日（水）スマイル班遊び | 21日（月）海の日（祝日） |
| 8日（火）委員会活動 | 23日（水）5限後下校 |
| 9日（水）青少協あいさつ運動 | 24日（木）1学期終業式 |
| 10日（木）健康アップデート | ※夏休み 7/25 ~ 8/28 |
| 6年生修学旅行（～11日） | 29日（火）前期個別懇談① |
| 14日（月）岩島学校訪問カウンセラー来校 | 30日（水）前期個別懇談② |
| 15日（火）口座振替日 クラブ活動③ | 31日（木）前期個別懇談③ |
| 期末大清掃（15, 16, 18日） | |
| 18日（金）町内子ども会 | |
| 民生委員・児童委員情報交換会 | |

【8月の主な行事予定】

- 12日（火）～15日（金）学校閉庁日
29日（金）2学期始業式

