

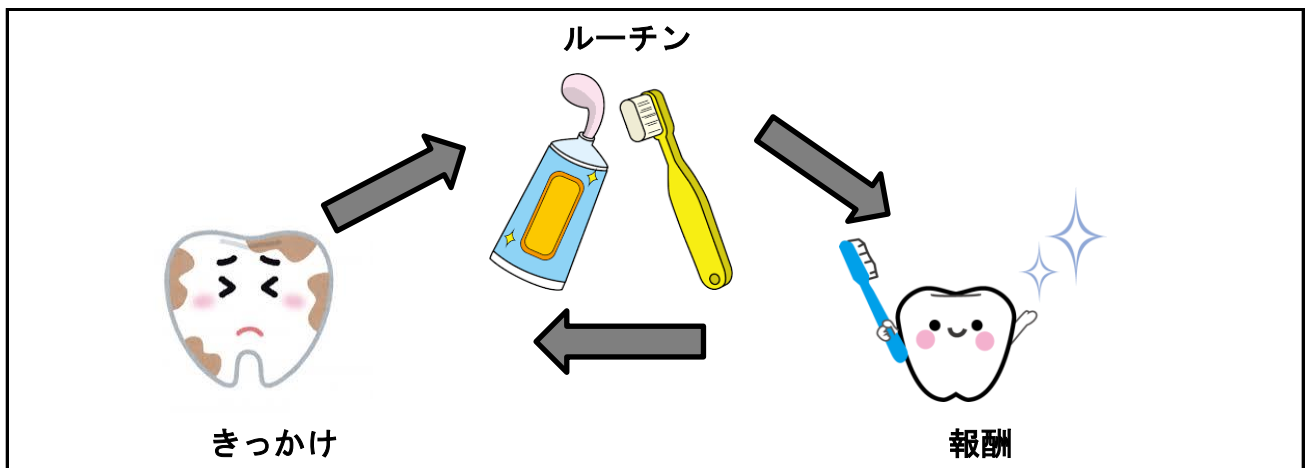
習慣の力(The Power of Habit)

☆ 悪しき習慣を、よい習慣にかえるなら今！ ☆

1 習慣の誕生

私たちは、毎日、何十、何百という行動を習慣化することによって、生活しています。その中には、歯ブラシに練り歯磨きをのせて口に入れるといった、ごく単純なものや自転車の運転のように複雑な行動をしなければならないものもあります。一連の行動を無意識に行えるよう、「慣例」にかえる脳の働きこそが習慣形成の基本です。

習慣が形成されるのは、脳がつねに効率的に働こうとするからだそうです。歩く・食物を選ぶといった基本的な行動について、つねに考えなくてもよく、エネルギーの消費を減すとともに、他の重要なことがらについて、脳をもっと活用できるようになります。脳が効率的に働く様子を、簡単にイメージ化すると以下ようになります。このことを3段階のループと呼びます。



脳の中で起こっているこのプロセスの第1段階は、「きっかけ」で、これは脳に自動作業モードになるよう、スイッチのような役割を果たします。つぎが「ルーチン」で、「きっかけ」に反応し、起こる慣例的な行動で、上記のイメージで示せば歯磨きをする行動を示します。「報酬」とは、このルーチンが満足できるものであれば、将来のために記憶に残し、習慣化するかどうか判断をする役割を果たします。

2 子どもたちの幸せな人生のために

このループは、悪い習慣にも当てはまります。具体的な例をあげますと運動をしないで糖質や脂肪の多い食事をとりつづけると、おいしくて満足をしますが「生活習慣病」を発症する可能性が高まります。

悪しき習慣を、よい習慣にかえるなら今がチャンスです。年齢を重ねるごとに、習慣を変えることは困難になります。学力の向上や体力の向上等は、習慣と密接なつながりがあります。子どもたちの幸せのために、学校と家庭が協力して、よい習慣を身につけるために取り組んでいきましょう。

まず、家庭学習の習慣化から始めてみませんか。子どもの未来への可能性が広がります。進め方については、学級担任と相談してください。