

令和5年7月10日

全校朝会挨拶

杉並区立松ノ木小学校  
校長 笠原 秀浩

### 「3週間で習慣化」

おはようございます。

おうちの人に「部屋を片づけなさい」、「勉強しなさい」などと言われて、面倒だなと思ったことはありませんか？そして、それがいいことだと分かっていても、なかなかできないことはないですか？

でも、これらのことを行なうことを習慣として身に付けてしまうと、面白いことに一生懸命やらなくても自然と無意識にできるようになります。

でも、それがそう簡単にできるわけではありません。研究によると、新しいことを習慣とするためには最低でも3週間が必要だと言われています。強い意志が必要なものは、9ヶ月が必要だそうです。

しかし、逆に考えれば、どんなものでも9ヶ月間続けていれば習慣になるということです。ただし、注意しなければならないのは、あまり良くないことをずっと続けていても、それもまた習慣になってしまうということです。

皆さんは、何か新しい習慣を身に付けたいと思うことはありますか？私は、例えば、毎日走ったり、勉強したりしたいと思っています。でも、携帯を眺めているだけで、いつの間にか時間が過ぎてしまうことがあります。それを改善したくて、昨日、習慣化できるアプリを導入しました。

そのアプリでは、毎日やらなければいけないことを写真で報告しなければなりません。同じチームのメンバー5人に、3ヶ月間、毎日報告することで、自分が良いと思っていること、続けたいと思っていることを習慣化しようとみんなで努力するのです。

みなさんも、自分が続けたいと思うことがあるなら、まずは3週間試してみてはどうでしょうか。少しでもいい、毎日続けることで、それが自然と習慣になるかもしれません。そして、その習慣が皆さんの未来をより良いものにしてくれることでしょう。

今日はとても暑くなるそうです。熱中症に気をつけ、今日も元気に過ごしましょう。