上矢作小学校だより

大船山

第 16 号
令和 3 年 12 月 20 日
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ http://www.ena-gif.ed.jp/kamiyahagi-e/

1 日に 35,000 回の決断をする私たち

校 長　細江 幸次

師走に入ったかと思っていたら、今年も残すところあと10日余となってしまいました。学校では学級ごとに2学期の振り返りや冬休みの計画づくり、3学期の準備等々を進めているところです。それぞれのご家庭でも年末の大掃除や新年を迎える準備が頭の中をよぎっているのではないでしょうか。

こんな書き出しをしたのも、先日ある番組で「人は 1 日35，000回の決断をしている」ということを知ったからです。誰もがそんなに多くの決断をしているのかと感じるかもしれませんが、朝、目が覚めた時に「すぐに起きようか、もう少し寝ていようか」と迷ったり、朝食でどのおかずから食べようかと考えたりすることも決断のひとつと数えられているので、それくらいの回数になるのかなという気にもなります。そして、決断することは多少の差はあれストレスを伴うものであり、その回数は個人差もかなりあるそうですが、上限が決まっていると脳科学の世界ではいわれています。しかも、ちょっと恐ろしいと感じたのは、その上限を超えてしまうと人は「欲望」に支配されて行動するようになり、例えば「暴飲暴食」や「衝動買い」に走る等、「冷静な判断」ができなくなるのだそうです。これは食事や買い物の範疇におさまっていればいいのですが、欲望には限りがないということは過去の様々な出来事からも明らかなことです。

そんなことを知った時、毎日の軽微な決断（起きる、顔を洗う、歯を磨く　等）は生活習慣・ルーティーンとして生活の流れの中に位置づけてしまえば、自分にとって重要度の高い決断の方にその分を回すことができます。かのApple(スマホやタブレットのメーカー)創始者、故スティーブ・ジョブズ氏がいつも白のTシャツにジーンズでいたのも、服を選ぶ決断を減らすためだといわれています。これは一般にマニュアルという考え方で、決断回数を減らす方法として有効で、そうすることによってストレスを少しでも軽くしているのだそうです。

これ以上のことは専門の情報を見ていただくとして、生活習慣化・ルーティーン化できない決断も私たちの周りにはいくつもあります。その決断の基準は「自分にとって有益かどうか」「すぐにやるべきかどうか」「それを今やることによって犠牲となるものは何か」ということが大抵の場合付いて回るはずです。例えば、家庭学習。めあてを決めて、すぐに取りかかれば、翌日の提出に向けて安心できますし、そのことを継続することによって将来何らかの力になっていくはずです。その一方で仲間と遊ぶことや見たいテレビ番組を見ること、好きなことをやる時間が犠牲となります。逆に、家庭学習を後回しにして友だちと遊んだり、テレビを見たり、好きなことを選べば楽しい時間を過ごせますが、遅い時間から疲れを感じる中で家庭学習をやることになったり、もしかしたらやり忘れたりする可能性も出てきます。

決断にはこういったメリットとデメリットが表裏一体となって自分に降りかかってくるので、それがストレスにつながっているのだと私は考えます。また、自分にとって有益な決断ほどその効果を得るには時間がかかることが多いため、やればいいことはわかっていても決断を鈍らせ、つい後回しにしてしまうのではないかとも考えています。家庭学習に限らず、健康な生活を送るための食生活や運動、快適な住空間の維持、信頼し高まり合える仲間関係の構築、社会の一員としての在り方と自分なりの貢献、・・・・・考え始めると次から次へと出てきてしまいます。全て自分にとって有益なものを選ぶとはいかないまでも、楽な方ばかりに流れない、少しでも先のことを見通した前向きな決断をしていきたいものです。


縦割り掃除 反省会のようす

本年も残りわずかとなりました。よい年末・年始をお過ごしください。新年もよろしくお願いいたします。
恵那市立上矢作小学校 職員一同