

# 学校だより プラタナス



令和2年4月15日(水)

No.3 市川市立市川小学校  
校長 蜂須賀 久幸

<https://ichikawa-school.ed.jp/ichikawa-sho>

## 先延ばしにせず、今やってみる「行動力」を育成する

すぐに行動すれば気持ちラクになるのを知りつつも、ついつい先に延ばしてしまうということはありませんか？私自身も提出期限の迫った文書や目の前に積まれたファイルの山を見て後悔したこと数知れず…。ここ半年を思い返しても、「週末にランニングしたり毎日ストレッチだけはやったりしよう」と決意するも、何らかの理由をつけて先送りして、結局何もできていない状況が続いています。

この「先延ばし」の原因について、立正大学 山本仁志教授は次のように述べています。



「即行」が望ましいことを私たちは知っています。様々なすべきことの後ろには、憎き接続詞「でも」がいつもまとわりついてきます。そして、「でも」の後には言い訳が続き、結果として仕事は締め切りに追われ、掃除は週末に追いやられます。先延ばしの誘惑を囁く「狡猾な狐」の正体について、心理学や行動科学の視点から一端を紹介します。

### 【やらない言い訳を作ってしまう】（セルフ・ハンディキャッピング）

課題に直面すると人は、それを行うことを妨害する「理由」や「言い訳」を作り出そうとします。「友人の誘いに遅くまで付き合わなければならない」「昔の日記に目が留まった。これは読まなければ」等々。こうして、自らが行動を起こす前に妨害（ハンディキャップ）を設けてしまうのです。

セルフ・ハンディキャッピングは、自分の優秀さを保障するのに役立つからです。成果が望ましくなかったときは、「できない事情があったからしょうがない」と、失敗の原因を自分（の能力）以外に押し付けることができます。逆にうまくいったときには、「できない事情があったにもかかわらず、成果を上げる自分は素晴らしい」と、自分の能力を割り増して評価することができます。こうした行動の背後には、逃避へと誘い込む狐が潜んでいるわけです。

### 【将来の労力を過小評価する】（時間割引）

部屋の片づけや知人からの手紙の返事、役所への書類提出や伝票整理は、やっつけまえばスッキリするはずなのに先延ばしにしがちです。その背後には、経済学で提唱されている「時間割引」という考え方があるのです。

今日が月曜日だとします。次の日曜日に家に客を迎えることになりました。しかし、部屋が散らかっていてこのままではとても客を迎え入れられません。そこで一念発起し、来客がある前までに大掃除を終わらせることを決意します。しかも、来客の前日には買い物や料理の準備に忙しいことが予想されるので、その日に掃除はしたくありません。さて、大掃除はいつ実行されるでしょうか。

月曜日のあなたは考えます。今日と明日を比べると、今日は疲れているし明日の方がよさそうだと。これが時間割引の心理です。明日、自分が支払うことになる労力を楽観的に予想してしまうのです。明日やる方が楽と感ずるので、結果として今日は大掃除が実行されません。

では、火曜日になると大掃除は実行されるでしょうか。やはり実行されません。やはり明日に掃除をする方が労力が少ないと感ずるからで、このような心理的な比較が繰り返されます。結果的に、最終日である土曜日になって、先延ばししたことを後悔しながら掃除をする羽目になるのです。



私たちは、どうしたらこの「狡猾な狐」を追い出すことができるのでしょうか。まず知っておくべきことは、上述した2つの仕組みとも、人類が進化の過程で必要とした資質だということです。セルフ・ハンディキャッピングは、ある種の「防衛機制」とみなせますし、時間割引は将来リスクへの対処がその根源にあります。

しかし、他方で先延ばしという負の側面をもたらしていることも知っておくべきでしょう。今やるべきことがあるのに他のことに目が向く、あるいは後でやる方が楽に感ずる、というようなときには、是非この「狐」の存在を思い出してください。そして、今日がベストであると考え、実行してみてください。(※概略で紹介しました)

今年度の学校教育目標は、『夢の実現に向けて行動する子供の育成 ～やさしいところがいっぱい  
の学校～』です。「やさしい心」「かしこく考える頭」「たくましい体」を育成しながら、“理解したことを試してみる” “あれっ？と思うことをそのままにしない”という、「行動力」にまで高めていくことを重点とします。

「問題に向き合って、自ら行動する」市川小児童がいっぱいになるよう、教職員自身が「行動化」と「振り返り」を大事にしながら、指導・支援に努めてまいります。

## 1 職員の在宅勤務について

昨日メールを差し上げましたとおり、教職員のクラスター防止と学校機能不全防止の観点から、学校運営に支障をきたさない範囲で、グループを編成し輪番制で在宅勤務をスタートしました。

休校中の学習支援や学校再開時に向けた準備などを組織的に進めるとともに、主体性・計画性を大切にすて個々が新しい取り組みを生み出せるように努めます。ご理解ください。

## 2 運動会実施の見通しについて

5月30日(土)の運動会は、現在の状況を考え、この日の開催は見合わせます。仮に7月までの期間内に延期して実施した場合、暑さ対策と各学年の種目内容が課題となります。秋に実施した場合でも、相変わらず暑いことが予想され、種目について精選が必要なうえ、他の行事との調整も欠かせません。ですから、目的を明確にして、「できること」や「運動会に求められること」などについて協議をして、「延期」あるいは「中止」をできるだけ早くお知らせできるようにします。

## 3 11月2日の臨時休業について

夏休みを短縮して、8月18日(火)が夏休み明けとなることは、先週配信した学校だより No. 2でお伝えしたところす。これに伴い2学期が長くなるため、11月2日(月)を市内公立学校全校で「臨時休業日」とします。10月31日(土)から4連休となりますのでご承知おきください。