



# 学校だより

諫早市立有喜小学校  
文責//校長 山口和也

令和8年1月14日

[www.isahaya-snet.ed.jp/school/e-uki/](http://www.isahaya-snet.ed.jp/school/e-uki/)

## 3学期始業式 ～取りかかり まずは4分間～

明けましておめでとうございます。今年は天候にも恵まれ、穏やかな年明けになりました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

始業式では、校長の話の中で、新年の新たなスタートにあたり、「新しい年は、新しい自分をつくるチャンス。今日から出来るところから始めよう。」でも、これまでのゆっくりした冬休みの生活や寒さなどから動き出しの一步がどうしてもおっくうになる時がある。その際、「ズーニンの法則」を実行してみたら良いという話をしました。「ズーニンの法則」とは、「嫌なことでもたった4分間だけでも、まずは集中してやってみる。そうすれば、やっているうちに、やる気のスイッチが入り、思っていた以上に進んでいるということ」です。

### 〔例1〕：宿題をやるのがめんどうなとき

「やりたくないな…」と、思っている、4分だけやる！と決めて机に向かう。

→4分たつころには「せっかくだし、このまま続けようかな」という気持ちに変わっている。

### 〔例2〕：部屋の片付けが嫌なとき

最初の一步が重いけど、4分だけ片付けてみよう！と決めてとりあえず動き出す。

→気付くと「あともうちょっとやろう」と、どんどん続けられる。

これは色々な場面に活用できると思います。是非試してみてください。

次に、児童代表の言葉は2年生の〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんでした。〇〇さんは、1つ目は、困った人を助けられるようになること。2つ目は、図工が上手になって、自分が飼っている猫におもちゃを作ってやりたいこと。3つ目は、もくもく掃除をこれまで以上に頑張っ、ごみ一つないよう学校を美しくしたいことを発表しました。〇〇さんは、1つ目は、笑顔を大切にしながら、自分も周囲の人も笑顔いっぱいになれる人になること。2つ目は、テストの点数を上げることを目標に、百点をとれるように頑張ること。3つ目は、そうじを丁寧に頑張る、ごみのない学校を目指し、もくもく掃除を頑張ることを発表しました。二人とも、原稿を見ずに力強く発表し、3学期というまとめの学期にかける意気込みが伝わってきました。



3学期の日数は、50日、6年生にいたっては46日と短い時間ですが、1日1日を大切にしながら、学級の仲間、学校の仲間を大切にしながら、まとめの学期としてみんなで頑張っしてほしいものです。

## 生活のがんばり「はひふへほ」

始業式後に生活指導担当の〇〇先生から3学期に頑張る「はひふ



へほ」についての生活の話がありました。㊤早寝・早起き・朝ご飯㊤人に優しく㊤不安は相談㊤勉強しよう㊤本気を出そうです。特に2学期努力が必要だった廊下歩行とトイレのスリッパ並べについては、本気で取り組もうとみんなで目標を共有しました。