

第2学年 情報技術科 担任 森崎 史考

神戸工業高校の皆さんお久しぶりです。休校になって1ヶ月半が過ぎました。緊急事態宣言が出て、外出自粛、休業要請と異例の事態が続いています。アルバイトに行けない、遊びに行けない、学校に行けないと、課題に取り組む時間が多くありましたね？

皆さん課題は終わりましたか？行動に移すまでに時間がかかる人が多いと思います。あと5分したらやろう、これが終わってからやろうと、後回しになっていませんか？人は言い訳を用意するものです。言い訳をすることで自分は悪くないと思いたいからです。しかし、したくない事でもするように行動しないといけません。

行動できない人には、Mel Robbins(メル・ロベンス)さんの考え方がおすすめです。その考え方は「**The 5 Second Rule**」です。考え方は簡単で、「1,2,3,4,5,GO」の合図で行動するという考え方です。人は習慣で動くものです。日ごろからこの考え方で何かに迷った時「1,2,3,4,5,GO」で行動に移し、習慣になるように使い続けてください。行動に移せるようになると思います。今回の課題も「1,2,3,4,5,GO」でやりましょう。

参考文献 5秒ルール直感的に行動するためのシンプルな法則 メル ロビンズ (著), 福井 久美子 (翻訳)