

平成29年度 5月号



新座二中だより

新座市立第二中学校
新座市野火止 7-17-10
電話 048-477-1212

<http://www.c-niiza.ed.jp/j-daini/>

よい習慣を身に付け、安定感・自信・挑戦する意欲を育みます

校長 田村 和昭

私は始業式で生徒に向け「よい習慣を身に付けること」の重要性について話しました。その内容を、次に紹介します。

本校の学校教育目標は「明朗 向上 自主・自立」です。明るい挨拶を交わすなど他人への思いやりを表現すること、目の前の学習や運動に集中し精一杯取り組むこと、そして規則正しい生活や健康を心がけるといふ良い習慣が、「明朗 向上 自主・自立」の基礎となります。

では、この良い習慣はどのようにして身に付くのか。君たちも知ってのとおり、私たちの行動は全て脳が判断し決めています。しかし何百回も繰り返すことができれば、動作が体に染み付き、いちいち脳が「やれ」と命令を出さなくとも勝手に体が動き出します。これが「習慣」の力です。



千日の稽古をもって鍛とし

万日の稽古をもって錬とす

宮本武蔵の残した『五輪書』には、「千日の稽古をもって鍛とし、万日の稽古をもって錬とす」という言葉があります。「鍛錬」の語源となっています。「鍛」は基礎が定着すること、「錬」は一つの道として揺るぎな

く完成すること。「鍛」には千日を要し、「錬」には万日を要するというので、継続的な努力・習慣の大切さを説いた言葉です。

ちなみに、何度も決闘に臨んだ武蔵の場合、練習不足や怠けは死に直結することになったでしょう。

習慣が変われば人生が変わる

では、良い習慣のために多くの人が意識している3つポイントを紹介します。

1つ目は「区切り」をもつことです。まず三日頑張る。そして一度「続ける価値があるか」と自分で確認してみる。次は3週間後に成果を確認する。すると良い習慣を身につける可能性がぐっとアップします。「石の上にも三年」という諺もありますが、3という数字は続ける目安に便利のように思えます。3週間をクリアしたら次の3ヶ月は結構あつという間です。

2つ目は「きっかけ行動」を自分の中で決めておく。家に帰って冷蔵庫を開けて麦茶を飲んだら、“スイッチ”が入ったように、まず宿題と復習を1時間取り組む。麦茶を飲むことがきっかけ行動になりスムーズに実行できるようになります。

3つ目は「ご褒美」を用意する。宿題と復習を1時間取り組んだ後におやつを食べる、または自分の趣味の時間を用意するなど。これを逆さにしてご褒美が先ではいけません。まずは勉強を優先させるのです。

習慣、つまり毎日欠かさずにやり続けていることがあると「安定感・自信・挑戦する意欲」が湧いてくると実感します。

そう言えば、中学校も3か年。ぜひ中学校3年間でよい習慣を身に付けて欲しい。