

二中だより

平成28年 5月11日
国立市立国立第二中学校
校長 篠原 政一
国立市富士見台3-30
電話 572-2187

「習慣を変える方法」

校長 篠原 政一

「習慣が大切。」「習慣を変えれば人生が変わる。」使い古された言葉ですが、真実だと思います。では、習慣を変えるには、どうしたら良いのか？ 執行草舟氏の著書「生くる」に掲載されている文を紹介します。

習慣の打破は、これが自分だと思っているものに立ち向かうわけだから、とてつもなく勇気がある。それだけに、自己喪失に陥る人が多いのもよくわかる。我々にとって、自分のかたちを変えるのはかなり辛い。私自身、随分と悩み苦しんできた。そして、数々の失敗の中から、絶対にこうすれば習慣は変えられるのだ、と自分なりに掴んだ方法論がある。

習慣を変えるには、新しい習慣を身に付けるほかに道はない。つまり習慣は新たに身に付けた習慣でしか打破できないと知ったのだ。ある習慣を変えようと思って、いくら努力しても必ずや徒労に終わるだろう。どんなに理性で悪い習慣を変えようとしても、絶対に変わらない。

もともと、変わりにくいから習慣と呼ばれている。変えようと思っては絶対にいけない。変えるのではなく、新たな習慣を別途、身に付けるのだ。新しい習慣が古い習慣を制圧する。理性で変えられるものは習慣ではない。その人そのものとなっている強固なかたちを習慣と呼ぶ。

だから、新しい習慣を創る努力だけが、人生に前進をもたらす。若い時に、良い習慣が身に付いた人は親に恩を感じよ。悪い習慣がたくさん付いている人は、かなり親を泣かせてきたはずだから、これから親孝行をしようではないか。

そのためにも、良い習慣を身に付けなければならない。

「乱暴な言葉遣いを変えたかったら、丁寧な言葉を遣うという習慣を始めてみる。」「痩せたかったら、運動するという習慣を始めてみる。」「ゲームばかりしてしまうという習慣を変えたかったら、読書という習慣を始めてみる。」このように、自分が悪いと思う習慣を変えたいのであれば、新たなことを始めて、習慣になるまで続けることによって、以前の習慣に勝つことが出来るということになります。

確かに、「帰ってきたら、玄関の靴を揃えなさい！」と毎日子供たちに言っていました。が、「自分自身は？」と考えたとき、毎日機嫌が悪い父親となっていました。そこで、「自分が揃える」という習慣を始めたのが10年以上前のことです。すると、気持ちも変わり、揃えることが当たり前となって、気持ちよく朝を迎えることができるようになりました。子供たちはといえば、親がいるときには相変わらず揃えませんが、来客があった時や他のお宅にお邪魔したときには揃えるようになったようです。

何かを自分の意志だけで辞めるのは、難しいことです。それよりも、新たな楽しみとして他の習慣を始めることの方が、結果的に悪い習慣を辞められるようです。

皆さんは、「家庭学習しない習慣」や「運動しない習慣」をどう変えますか？大きな成果を臨むのであれば、日々の小さな積み重ねが学習「1ページノート」は効果的だと思います。オリンピック・パラリンピックの代表やメダリストの方々も同じです。日々の小さな基礎・基本の練習の習慣化された積み重ねが、結果となっています。

運動会の取り組みも同じだと思います。生徒の皆さんが、クラスや学年の仲間と協力して練習を重ね、オリンピック・パラリンピックに負けない躍動感や感動を得るとともに、地域や日本の方々を元気に与える行事にして欲しいと思います。

○部活オリエンテーション

4月12日(火)

6校時に体育館で、1年生を対象に行われました。運動部も文化部も、短い時間のなかで、2・3年生が工夫を凝らした演技や演奏、活動内容の紹介をしました。1年生はみんな真剣に見入っていました。



○離任式 4月28日(木)

退職された戸井田展先生(本校非常勤教員)をはじめ、異動された中山ますみ先生、大場ひかる先生、中田考浩先生、建部麻衣先生にお出でいただきました。それぞれの先生からの御挨拶と代表生徒による贈る言葉の後、先生方への思いを込めた「友～旅立ちの時」の歌声が体育館に響き渡りました。



表彰 ～ おめでとう！！ ～

◇水泳部

全国 JOC ユニアクリティックカップ 春季水泳競技大会 200M 平泳ぎ 第2位 荒井 悠大くん

◇女子バレーボール部

第10ブロック女子バレーボール春季大会 第3位(都大会出場決定)

第59回多摩地区中学校バレーボール大会 ベスト8

◇卓球部

第10ブロック春季卓球大会 男子団体 第3位

男子シングルス 第5位 河村賢太郎くん

男子ダブルス 第5位 河村賢太郎くん・林崎 大翔くん

主な行事予定

5月

- 11(水) 1年内科検診①～④ 尿検査二次①
小中学校合同授業研究会(教員)
- 12(木) 全学年歯科検診 放課後練習
- 13(金) 放課後練習
- 16(月) 全校朝礼 教育実習始
心臓検診二次(七小) 一斉委員会
- 17(火) 尿検査二次② 1年⑥カット
- 18(水) 1年校外学習
3年修学旅行保護者会 15:00～
- 19(木) PTA運営委員会 19:00～
- 20(金) 開校記念日 生徒総会
- 23(月) 安全指導 放課後練習
- 24(火) 運動会係会

- 25(水) 運動会予行
- 26(木) 運動会予行予備日 放課後練習
- 27(金) 運動会係会 前日準備
- 28(土) 運動会 弁当持参
(雨天時、月曜授業、運動会は5月31日(火)に順延)
- 30(月) 振替休業日
- 31(火) 運動会予備日(弁当持参)

6月

- 1(水) 尿検査予備 3年内科検診①～④
- 3(金) 教育実習終
- 6(月) 生徒会朝礼 3年⑥カット
- 7(火) 3年修学旅行始
- 9(木) 3年修学旅行終

お願い 二中メール配信の登録について！

国立市学校メール配信登録に御協力いただき、ありがとうございました。これまでのところ93%以上の御家庭に登録していただきました。登録は随時可能ですので未登録の方は登録をしていただきますようお願いいたします。登録手順書のない方は担任または副校長までお願いいたします。(尚、4月18日にテストメールを配信しています。登録したにもかかわらず配信されていない方は担任または副校長まで御連絡ください。)

お知らせ

楠学級の鈴木亜弥教諭が、5月17日から産休に入ります。元気な赤ちゃんを産んでください。鈴木先生がお休みになる間、新たに松田理宏(マツダ)教諭が楠学級の指導に入ります。よろしく申し上げます。

【お詫び】

今回の「二中だより」に不適切な文言がありましたので、お詫び申し上げます。