



赤徳東中学校  
学校だより

校訓  
遵明奉協自  
法朗仕同主

# 若木

第2号  
2020年6月  
編集 校長 勝谷英策

## 学校教育目標

「高い志を持ち、学ぶ意欲と思いやりの心の充ちる生徒の育成」  
～『志』高く、行動力と、やさしさのあふれる学校をめざして～

### 学校再開！ 頑張る仲間！！

非常事態宣言が解除され、6月から学校が再開されました。

友達と会うことができ、うれしいけど、今までと違った学校生活に戸惑いや不便なことがたくさんあります。

- ・毎朝の検温
- ・マスクを着けて
- ・人とは離れて
- ・手洗いをしっかり
- ・消毒して
- ・給食は黙って食べて  
などなど。



みんなといるのに、以前の学校生活と比べて変な感じがしている人も多いでしょう。

だけど、みんな淡々と**ルールを守って生活**しています。

「やるやん！」 かなりいけてると思います。

朝の会、授業、給食、清掃、部活動。今までとは違うけど、新しい学年が始まりました。

新学期なのに、大きな問題もなく過ごせているのは、みんなが協力しているからです。ひとり一人の頑張りが、学校生活全体を支えています。今回、そのことを強く感じました。

みなさんの頑張りを大変うれしく、誇りに思います。ありがとう。



たくさんの行事や大会が中止になってしまいました。そのことは、とても残念です。

でも、それでも、生徒の皆さんが、学校で頑張っていることを、家族や地域の方々も気付いているんじゃないかと思っています。

学校が再開して少し時間が過ぎました。疲れがたまってきた人もいるでしょう。

**休養と規則正しい落ち着いた生活**をすることが**健康管理の基本**です。

本当の頑張りどころはこれからです。どんな未来を創り上げるのかは、日々の行動で決まります。今できることを確実に積み上げていくことを心得とするといいでしょう。

## なぜ「習慣」が人生を変えるのか？

習慣という言葉は、よく聞く言葉ですが、習慣がどうやって作られていくのか考えたことがあるでしょうか。

歯磨きや休日の過ごし方にしても、習慣になっていることは、自分ではなかなか気付かないものです。ですから、習慣を変えることや作ることは難しいとも言われます。しかし、今回の非常事態宣言で長期間の自粛生活が続いたことで、日頃の生活を見直すきっかけになったり、新しい習慣ができた人もいたと思います。つまり習慣は意識的に変えることができるということです。そして、できれば、自分を成長させていく習慣を身につけたいですね。

### 「才能」より「よい習慣」

まず、習慣には「よい習慣」と「悪い習慣」があることを知っておいてください。

スポーツが得意な人には、スポーツが上達する習慣があり、勉強ができる人には、勉強ができるようになる習慣があります。その逆も然(しか)りです。

「才能」が「ある・ない」で済まそうとする人もいますが。私は**「才能」も習慣が生み出した結果**だと思っています。幸せな人生をおくるには、「才能」よりも、「よい習慣」の方が何倍も大切だと思っています。

炭治郎やルフィーなどアニメの登場人物や、大リーグの大谷翔平さんや、水泳の池江璃花子さんなど、活躍しているスポーツ選手たちは、みんなそれぞれ素晴らしい習慣を持っています。習慣は人によって違います。そして、その**習慣がそれぞれ的人格(キャラ)を創っていくのです**。私たちに見えているのは、習慣が創り出した結果としての「才能」や「素質」といったキャラの部分なのです。

どんな習慣を身につけたら、自分が望む幸せな人生や未来をつくっていくのでしょうか。

それを考えるためには、今日までの自分を振り返ることから始めることです。振り返りをする一番の目的は、今、ここからの行動を変えることです。今が変わるから未来が変わるのです。

どんなに小さな変化でも、今までと違う新しい行動を起こすことが大切なポイントです。

「少し大きな声で返事をする」

「笑顔でいる」

「靴をそろえる」

「漢字を1つ覚える」など、

できそうなことから始めていきます。



今までと違うことを始めると、「めんどくさい」、「しんどい」とか、「はずかしい」、「こんなことして何になるん」などという考えが浮かんできて、あきらめてしまうことがよくあります。

うまくやる**秘訣は**、誰でもできるくらい簡単なことから始めることです。とにかく行動を起こすこと、変化を起こすことです。

そして、**自分で決めたことを始める、「勇気」**を使ってください。

今日から始まる未来を幸せに生きていくために、どんな習慣があつたらよいか、じっくり考えてみてください。どんな未来を生きるのかは自分次第です。毎日、新しい習慣を創っていきましょう。

習慣作りに関連した記事を2020「広報あこう」3月号に掲載しておりますので、ご一読ください。