

1学年だより

夢の宅配便

1年学年主任

水野 喜代治

習慣 NO14

人は、同じことを繰り返していると、それに慣れてきます。辛いことも、毎日続けていると、辛さに慣れてきます。例えば、漢字の勉強を毎日すると決心します。30分ぐらい黙々と練習します。次の日も机に向かいます。たった30分ですが、辛いと感じると思います。しかし、この学習を1週間ほど継続するとだんだん、辛いと思わなくなってきました。辛くなかった時が、習慣となった時だと思えます。習慣となると私たちは、辛さなどの抵抗を感じないで進めることができます。朝、洗顔したり歯磨きしたりする習慣は、中学生となればだれにも備わっていると思います。洗顔することや歯磨きすることは、当たり前の日常の行動となっていますが、幼児期に家の方から何度も注意されたりして、継続して教え込まれたのでできるようになったのです。いま私たちの習慣となっていることはすべて、何回も繰り返して教えられた結果で身についたものだと思います。

習慣は、このように、苦もなく継続して行動できることですが、良いことばかりではありません。なまけた行動もすぐに習慣化します。なまけた行動は、楽なので繰り返しやすいです。ですので、その行為が直ぐに習慣となることが考えられます。勉強しないでゲームをする。この行為を続ければ、ゲームをすることが習慣になってしまいます。自分の生活を見つめないと、なまけた行動が多くなってしまいます。

今日の朝、たくさんの生徒が検温を忘れて、会議室で体温を計っていました。担当していた泉先生に「先生、こんなに検温を忘れる生徒がいるのですか？」と聞くと、「今日は、少ないほうです。いつもはもっといますよ。同じ人が、検温を忘れるケースが多いです。」と答えてくれました。検温を忘れる人で、同じ人と言われた人は、忘れることが習慣化しているなと思いました。良いことの習慣はより身に付て、悪い習慣は、身に付けないようにしていきたいものです。