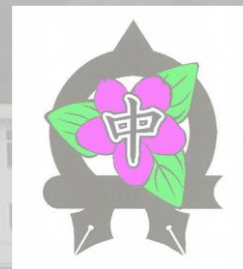


協働



令和6年1月16日発行

奥多摩町立奥多摩中学校

「一年の計を達成するために」

校長 原 善 哉

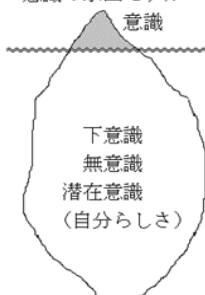
2024年、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

本年1月1日の能登半島地震により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。1日も早く安心安全な生活に戻れますことをお祈り申し上げます。本校ボランティア部からも募金を募る計画が上がり、生徒達も主体的に、できること、やるべきことを考え実践しています。ご協力のほどお願いいたします。

生徒向け冬休みのしおりより再掲

一年の計は元旦にあり。2024年に何か始めようと思っていることはありますか。何かを身に付けるために習慣付ける秘訣をお教えます。

意識の氷山モデル
意識



私たちは自分の行動を、全て自分で意識して決めていると思っていますが、実は違います。自分の行動のほとんどは「無意識（下意識）」が決めています。意識と無意識の関係は氷山に似ていて海の上に出ているところを意識とすれば下に沈んでいる部分が無意識です。割合は意識が140で無意識が20000と圧倒的に無意識が多いのです。例えば自分の心の中で「毎日5km走るぞ」と決意しても、賛成は140人。20000人は「つらいし、疲れるよ」と反対するわけですから、初日からスタートできず、毎日のランニングの習慣付けなど、すぐにはできるはずありません。

ではどうしたらよいのでしょうか。それは20000人の反対を丁寧に説得して賛成に替えていく事です。途方もない感じがしますが必ずできます。その方法がズバリ「練習」です。急に長距離を走ることにしたり、必ず毎日走ると追い込むのではなく、まずは無理なく走れる距離にしたり、まずは休日から始めてみるといった、小さい課題の克服を何度も何度も実践していきます。その実践が徐々に賛成を増やし無意識の中に落とし込まれ、できるようになっていくのです。ちなみに私たちが練習によって無意識の中に落とし込んでいるものの中で、良いものを「習慣」と呼び、困ったものを「癖（くせ）」と呼びます。ですので「くせ」もすぐに直そうと思っても20000人がやめたくないのので一生懸命やめる練習しないとすぐには直りません。

「練習」や「ドリル」などは面倒くさく、つらいイメージが多いです。しかし「習慣化できる良い方法」と分かっていたなら「よし挑戦してみよう」という気持ちになりませんか。更に言うとな練習は3.5回以上続けると習慣付く確率が大きく上がるそうです。つまり三日坊主を越えろということなのですね。では最後に、どこまで続けられれば習慣付くのかを紹介します。

- ① 行動習慣(歯磨き・学習習慣・読書・日記など)は約1ヶ月
- ② 身体習慣(スポーツ・早寝早起き・食習慣など)は約3ヶ月
- ③ 思考習慣(ポジティブな考え方・良いところ探し等)は約6ヶ月

です。なんと「考え方」も6ヶ月練習すれば身につくとは、驚きです。何かを始めようと思ったとき①②③のどれにあたるかが分かったら、何ヶ月続けられれば身につくかが分かりますね。がむしゃらに頑張るだけでなく見通しを持って取り組むと、なんだかできるような気がしませんか？ みなさんぜひ2024年の初めにすてきな目標を立て、チャレンジしてみてください。You can do it!!

(参考文献 山崎拓巳『ひとり会議の教科書』サンクチュアリ出版 古川武士『マンガで分かる 続ける習慣』日本実業出版)

校長の今年の目標は学校の中の「〇〇しなければならない」を一つでも多く「〇〇したい」に変えていくことです。ぜひ2024年も奥多摩中学校の教育にご協力をどうぞよろしくお願いいたします。