



別所中だより

令和8年9月30日 10月号 - ①

八王子市立別所中学校

八王子市別所2-28

Tel 042-676-6635

～ よりよい習慣を身に付けるには… ～

副校長 秋山 雅之

「定期テストの結果はどうだったでしょうか？」

「望まぬ結果であった人たちも『これからの生活』を見直していくことが大切です…。」

これは、先日の学校朝礼での校長先生のお話。

『これからの生活』に二文字言葉を足すとしたら、どんな言葉を足せると思いますか？

私は、(これからの生活)『習慣』という言葉が足せると思います。

習慣とは、何も考えずとも 体が勝手に取ってしまう行動のことです。

歯を磨く時に「今日はどちらの手で歯を磨こうか」なんてことを選ぶのに時間をかけませんし、車で帰宅をする時だって、同乗者とおしゃべりしながらでもちゃんと家まで辿り着けます。

とはいえ、振り返ってみると、道を覚えるまでは意識を集中させていました。

また、歯磨きだって習慣が身に付くまでは親が毎日口の中に歯ブラシを入れてくれるのを必死に舌で抵抗したのに、一旦身に付くと鼻歌を歌いながらでも歯を磨くことができます。

これが習慣というものです。

もし、人生が「習慣」でできているのであれば、よい習慣があるほどよりよい人生を生きる武器をもっているということになります！

でも私は思うのです。本来上げるべきものは「Minimum（最小値）」なのに、人は「Maximum（最大値）」を上げようとしがちなものだと。

スポーツでもよく言いますよね。「練習でできないことが、本番でできるわけがない」と！

人はどうしても本番の瞬間の「最大値」に目を向けがちです。

今の自分の立ち位置から、いきなり富士山の頂上まで、あたかも、ジャンプしてひとっ飛びでそこに行けるかのように「私は、本番の日はあるそこにいるんだ!」と妄想しているようなものです。

大切なのは「普段」です。

日々試されるのは「最小値」!!つまり毎日必ず積み上げていく「習慣」です。

足元を見て、黙々と少しずつ登っていく、これが「ほんの少しの角度の違い」ってものです。

数日くらいでは分からない小さな差でも、1ヶ月、2ヶ月、半年と経てばいつのまにか大きな差になっています。

「良い習慣を身に付け、人生の角度ほんの少しだけ上向きにしましょう。毎日良い習慣を続けていれば、気付いたときには思いもしなかった高みに登れているはずです。」

生徒諸君、これが校長先生の伝えなかったことの根っこです!お互い頑張りましょう!(^^)

しかしながら…、多くの人が失敗するパターンがあります。

それは、何か目標ができた時や、自分を変えたいと思った時に、いきなり大きなことをやろうとすることです。

とりわけ「自分はこのままじゃダメだ。もっとこうなりたい!」と新たな目標や大きな夢を描いた時に「自分を変えなきゃ!」と大きく環境を変えようとしてしまうのです。

私の大好きな作家の喜多川泰さんは、とある講演会でこんなことをおっしゃっていました。

新たな夢や目標ができた時 瞬間に変えなくてはいけないもの、それは「習慣」です。ところが、習慣を変えるのは本当に難しいことですよね。

「人間は習慣の奴隷である」という言葉があるように、人はみんな、今の習慣を変えるのが嫌なんです。今ある習慣にしがみついているんですね。

でも、夢をかなえるためには新しい習慣を身に付けなければならない。

そこでどうするのかというと、いっぺんに全部を変えようとしてしまうんです。

例えば、受験生が夏休みの計画を立てます。

「朝は6時に起きて、朝食前に2時間 英語、ご飯を食べたら図書館で3時間数学、その後は?」なんてね。

ところが、初日からこの計画はうまくいきません。朝起きたらもう9時です(笑)

これを繰り返して「やっぱり自分はダメなんだ」と思い込んでしまうんです。

全部変えようとするからうまくいかないのです。

実は、たった1%を変えればいいんです。

1日の1%を変えたら人生は100%変わるのに、なぜかみんないきなり100%を変えようとしてしまうんです。

1日は24時間、その1%は約15分です。

だから学生さんには(喜多川先生は作家でありつつ塾を経営されているのです)「新しい習慣を身に付けるために、1日15分にすべてをささげなさい」と伝えています。

1日15分だけ頑張っって新しい1週間を身に付ければ、今度はそれをやめることが嫌になっていくんです。

大きな目標をもって、最初はまず15分変えてみましょう。

今まで本を全く読んでいない人だったら、毎日15分読書をするによって間違いなく人生は変わっていきます。

…というお話です!

このお話を聞いて私は気持ちが明るくなりました。

1日15分くらいなら何とかかなりそうだったからです(笑)

おかげさまで今では、15分ではおさまらない習慣を携えて生きています!!

1日のうちのわずか1%の変化が、人生の角度をちょっとだけ変える…。

この小さな努力が人生をガラリと変えます。

今から新たな自分をめざしたいそこの生徒諸君、今日から15分!!

なりたい自分に向かって時間をささげてみませんか?

不登校の子どもたちを支援する学校等の説明会

八王子市には、「高尾山学園」や「第一中学校チャレンジクラス」など、不登校の子どもたちを支援する学校等が複数あります。指導内容やスタッフ、申込みのシステム等にそれぞれ特色があります。

そこで、お子さんの状態や必要性に応じてご利用いただくために説明会を開催致します。

どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対 象 市内在住で小・中学生の保護者
2. 日 時 10 月 17 日(土) 午前 10 時から正午
3. 会 場 八王子市教育センター 大会議室
4. 内 容
 - (1) 高尾山学園・第一中学校チャレンジクラス
適応指導教室・総合教育相談の概要説明
 - (2) 教育センター内見学
 - (3) 各施設の利用に関する相談
5. 定 員 100 名(先着順)
6. 受付開始日 令和 8 年 10 月 1 日(木)

こちらの2次元コードからお申し込みください。



<https://logoform.jp/form/iapr/1766912>

インターネット環境がない場合は電話による申し込みも可能です。
下記の電話へご連絡ください。

7. 問合せ・電話での申し込み

高尾山学園内 教育指導課登校支援担当

電話:663-3216