



令和 5 年度 5 月号

矢中だより

大田区立矢口中学校

HP アドレス <https://www.ota-school.ed.jp/yaguchi-js>

習慣が自分を変える

校長 鈴木 孝洋

GWでいつもと違う毎日を数日過ごして、いつもの日常に戻るのに、少しエネルギーが必要だと感じている人がいるかもしれません。数日間の生活であっても、それが習慣になりつつあったということなのでしょう。一方で、試験前に勉強をする日々を続けても、なかなか習慣にならないと悩む人もいます。今日は「習慣」について少し考えたいと思います。

始業式、入学式で自分が変われば未来が変わるとお話をしました。自分を変えるためには、どうしたらよいのか。自分自身の意識を変えることはもちろん大切ですが、行動することで自分を変えていくことができます。例えば、規則正しい生活を送れる自分に変わろうと思ったら、そのために行動しなくてはなりません。行動するためには、目標が必要です。それも、具体的な目標です。規則正しい生活を送るために、目標を「早寝早起き」にするのではなく、もっと具体的に「夜は10時までに寝て、6時には起きる」と目標をたてるのです。そうすれば、行動に移すことができ、自分自身を変えていくことができます。「毎日少しずつ勉強する」という目標は、「夕食後の5分間、英単語を覚える時間にする」とすることで、行動することができます。5分と聞くと短いと感じるかもしれませんが、1週間で35分、1か月で150分、1年なら30時間を超えます。今まで、英単語の勉強をしていなかったのなら、大きな違いです。やるのとやらないのでは、全く違います。目標は、無理せず自分のできる範囲のことから、具体的に、そして2日以上続けてさぼらないようにすると、行動が習慣になり、自分を変えていくことにつながります。

ここで、気になるのが、習慣になるまでにどのくらいの期間がかかるのかということ。いろいろな研究データがあるようですが、2～3週間で習慣化するものから、半年かかるものまで、自分自身と習慣にしたいものの相性で様々なようです。しかし、習慣化できないということはないので、「継続は力なり」を心にとめて行動していきましょう。

そして、もう一つ。取り組むなら、全力で取り組みましょう。全力で取り組んだからこそ、見える景色があります。新しい年度になって1か月、毎日の学習や部活動、委員会や係の活動で忙しい中ですが、矢中祭運動部門の練習も始まります。全校で取り組む初めての行事です。全力で取り組み、全校で協力し、よい行事にしましょう。

保護者の皆様へ

本年度の矢中祭運動部門は、保護者参観をしていただける方向で調整しています。ぜひ、お子様の取り組みを見ていただき、激励いただきたいと思います。詳細が決まりましたら、別途お知らせいたします。

～矢中生の活躍～

○公益社団法人発明協会主催

第 81 回全日本日本学生児童発明くふう展

作品 みつめる（「密」を「見つ」める「みつつ」のセンサー）
入選

○第 9 回足立陸上競技大会

女子中学 100mH

記録 16 秒 07

第 1 位 3 年

○毎日新聞（4/28）小中学生のひろばに

書道作品が掲載されました。

3 年

5月行事予定表

日	曜	行 事
8	月	全校朝礼・安全指導
9	火	PM内科検診(2) 専門委員会 係会①
10	水	中央委員会
11	木	
12	金	
13	土	土曜補習
14	日	
15	月	3年学力向上調査
16	火	全国調査「話すこと」
17	水	耳鼻科検診(1-1, 2, 7)
18	木	部活動保護者会15時
19	金	腎臓検診2次
20	土	
21	日	

日	曜	行 事
22	月	生徒会朝礼 特別時間割始 教育実習始
23	火	
24	水	歯科検診(2)(7) 係会② 耳鼻科検診(1-3, 4, 5)
25	木	PM眼科検診(全)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	運動部門予行 特別時間割終