

新しい習慣をつくろう ～新しい年に生徒の皆さんに望むこと～

大阪市立市岡東中学校長 西村 誠

新しい年、新しい学期が始まります。

これを機会に古い自分を脱ぎ捨てて、新しい自分をつくり出してほしいと思います。

駅での出来事を紹介します。

【駅での出来事】

天王寺でエスカレーターに乗ろうとしていた時です。後ろに二人の男の人が続いていました。すると後ろから「右へ」という声が聞こえました。その声とともに左に立っていた人が右に寄りました。先生は「この人は東京から大阪にきたのかな」と思いました。なぜかと言うと大阪ではエスカレーターに乗るとき、急いでいる人のために左側の通路をあけます。東京ではその逆で急いでいる人のために右側の通路をあけます。(今は多くの場所で歩行禁止の呼びかけが始まっています。)

東京から大阪にやってきた人たちは最初大変戸惑います。自分で意識して気をつけていないとふと、東京での習慣通り左側に立ってしまいます。(反対に私たちも東京に行くとき実感します。)

しかし、大阪では「急いでいる人のために左側をあける。右側に立つんだ」と心に言い聞かせているうちに、やがて気に止めなくても自然と体が動き、右側に立つようになります。

..これが「習慣」です。

「習慣」というのは、長い間繰り返し行われていて、そうすることが当たり前になっていることです。

人間は、心の中で思ったことを行動に移すことができます。行動を変えることにより新しい習慣をつくり出すことができます。これが動物や鳥たちと人間との決定的な違いです。

空を自由に飛ぶ鳥たちは、自由に飛んでいるように見えますが自然の法則に従い決められたルートを飛んでいるだけです。動物も本能で決められたテリトリーの中を行動しているだけです。しかし人間は、自分の心を変えることでその行動を変えることができます。

有名な言葉があります。始業式の日はこの言葉を皆さんも覚えてほしいと思います。

「**こころが変われば 行動が変わる。行動が変われば 習慣が変わる。習慣が変われば 人格が変わる。人格が変われば 運命が変わる。運命が変われば 人生が変わる。**」

今日から始まる新学期の生活で、次のことを心してください。

- ① 朝、決めた時間に自分で起きていますか。
- ② 近所の人や友だち、先生に声を出してあいさつと返事をしていますか。
- ③ 授業を始める体制は整えられていますか。
- ④ 言葉づかいはきちりどできていますか。
- ⑤ 清掃中目配りをして汚れやほこりを取り去っていますか。
- ⑥ 家に上がる時に靴を揃えていますか。
- ⑦ 食事の後の片づけはできていますか。

新しい習慣を自分の手でつくり、心の姿勢を正した生活につなげていける生徒であってほしいものです。