

## 整える習慣を養う

おはようございます。先週の金曜日(21日)、近畿地方が梅雨入りしました。気温の変化も大きくなることも予想されます。今週の水曜日(26日)から期末テストが始まりますが、睡眠時間の確保など、健康管理をしっかりと行ってください。

みなさんは、グランドや体育館での集会が始まる前に服装を整え、列を整えています。授業が始まる前も、机の上を整え、授業に必要なものを整えます。学校はこのように整える機会がとても多い場所であり、整えることを習慣にしていく場所ともいえるでしょう。

整えるとは、「乱れたところをなくす」「不足しないようにそろえる」という意味とともに、「めざす状態に全体をよくまとめ上げる、きちんとした形にする」というような意味があります。今日は、整えることの意味について、お話をします。二つの視点からお話をします。

まず一つ目は、「まわりの環境を整えることについて」です。整理整頓が行き届いた環境や場所では、みんなが気持ちよく過ごすことができます。環境を整えることは、行動しやすくなるだけではなく、安全にもつながります。勉強に身が入らないときにも、机の上を整理したり、必要なものを整頓したりすることで、やる気が出てくるのではないでしょうか。ふだんの清掃活動も次日の日に向けての整える時間といえるでしょう。部活動も同様です。必要な用具をきちんとそろえたり、清掃や整地をしたりすることで練習にも身が入るものと思います。

二つ目は、「自分自身を整えることについて」です。まず、自分の体調を整えることは、ふだんの日常生活の土台になることはいうまでもありません。姿勢を整えると気持ちが前向きになります。試合や試験の直前、緊張して固くなってしまったときには、深呼吸をして呼吸を整えると心が落ち着き、集中できるようになります。自分が書く文字をていねいに整えることでと、間違いも少なくなり、学んだことも身に付きやすくなります。自分が使っている言葉を整えることで、人と人との関係もよくなっていくのではないでしょうか。

整えることは、まわりや自分自身のことに気づくことでもあります。整えることに意識を向け、小さなことでも、整える習慣が身につくと、心や行動が整ってきます。自ら意識して、整える習慣を身に付けていくことで、ふだんの家庭や学校での生活がさらに充実していくことでしょう。

整える習慣を養うことは、自律への第一歩になるものと考えます。

※全校集会での講話の内容に加筆・修正しています。