



きらめく風

すすんで学ぶ子ども 心ゆたかな子ども 体をきたえる子ども

習 慣

旭町小学校長 道山 正史

謹んで新春をお祝い申し上げます。

平成31年が始まりました。「平成」は、あと数ヶ月で新しい年号へとかわります。ということは、2019年には新しい気持ちで、様々なことにチャレンジするチャンスが2回あるということです。子供たちには、何事もあきらめず、繰り返し挑戦する意気込みで今年一年を過ごしてほしいと思います。

さて、朝起きてすぐや、寝る前に、歯を磨くという人がほとんどだと思います。最近では三度の食事のあとに必ず磨くという人も増えてきたように思います。そういう習慣はどのようにして身に付いたのでしょうか。先日、孫たちが我が家に来たとき、歯を磨いてもらっているのを久しぶりに見て、ふっと思ったことがあります。つまり、息子たちも自分で歯をきちんと磨くことができない幼い頃は、母親の膝の上に仰向けに寝かされて磨いてもらっていたことを。そして自分で磨けるようになって、最初は「磨きなさい」と言われて嫌々磨いていたのが、いつの間にか言われなくても自分から磨くようになっていきます。それは、「磨きなさい」と言われなくとも自分から磨くようになるためであるとか、虫歯になって痛い思いをしたくないからとかいう理由からだけではないと思います。

本当に自分から進んで歯を磨く習慣のある人は、そのような外因的な理由からではなく、そういう習慣を積み重ねることによって、歯を磨いたあとの口の中の爽快感を知っているからなのだと思います。このような内面的な動機から習慣化していることが、本当に習慣として身に付いたということなのです。基本的な生活習慣というものは外因的な理由からだけでなく、内面的な「心」を伴ってはじめて本当に習慣として身に付いたということなのです。

新年を迎え、あちらこちらから新年の挨拶を交わす光景を見ることができます。温かみのある挨拶やしっかりとした礼を交わし合う快さ、朝早く登校し元気に挨拶を交わす爽やかさ、清潔感のある服装をすることの心地よさなど、その姿、形を求めるだけでなく、その行為の内にある「心」と関連させて教えていくことが、生活習慣を確立していくうえでは大切だと思います。