



## 良い習慣を継続するために ～5月の朝礼から～

校長 代市 利光

新年度が始まって1カ月あまりが経ちました。今日は習慣について話します。

以前猛威を振るった新型コロナウイルスですが、その流行期間には様々な生活習慣が定着しました。はじめ「新しい生活様式」としてのキャンペーンから始まり、感染が拡大しないための行動が各メディアで紹介されました。外出時のマスク着用やいろいろなお店の入り口での手指消毒などは、その後も違和感なく行われていて、まさに習慣化した事例です。感染予防という一つの目的が広く浸透し、当初はトラブルの種になり、ニュースになることもありました。その時分は必要な行動として定着していきました。何かを習慣づける、というのは経験上割と難しいこと、ととらえていたのですが、確実に習慣として定着しました。

なぜでしょうか。それは多分、感染予防とか安全な生活という目的がはっきりと存在していたこと、その他にも、継続するのにさほど手間がかからないということが、習慣化した要因でしょう。

では、私たちの個人的な習慣についてはどうでしょう。これも大きな負担ではないことと、目的なり到達点明確でないと習慣に結び付くのは難しいようです。例えば、「毎日早起きをする」という習慣。苦手な人には辛いかもしれないけれど、大きなダメージを与える行動ではない。目的や理由などはいらないように感じられますが、「遅刻をしない」とか、「朝の準備時間に余裕ができる」とか、「朝活で勉強や趣味の時間がもてる」等、何かしら理由なり目的があった方が続けやすいように思います。君たちのように学生であれば、「体力作りのランニング」とか「勉強時間の確保」がその目的になるでしょうか。4月に学校が始まり、おそらくほとんどの人が「心機一転」という思いで生活をスタートさせたことと思います。そこで始めた良い習慣があるなら、ぜひこれからも続けていってほしいものです。

ここで一つの文を紹介します。今までに様々な文体や言葉で表現されている詩のようなものですので、同じ内容の文章を知っている人もたくさんいると思います。この文、たまに読むと、はっとさせられる内容です。悪い習慣がある人は、今が改善の時です。

私は、あなたの変わらぬ友である。私はあなたの最大の支援者、そして最大の重荷である。  
私はあなたの背中を押すこともあれば、失敗へと引きずり込むこともある。  
私は完全にあなたの思いのままである。  
あなたがする仕事の半分は 私に託されるであろう。  
そうすれば私はすばやく、かつ正確にその仕事を片付けることができる。  
あなたが私に対して毅然とした態度をとっていけば、私は扱いやすい。  
どのようにしてほしいかを正確に示してくれれば  
少しの訓練で自動的に与えられた仕事をこなすことができる。  
私はすべての偉大な人物の召使いである。  
そして、悲しいかな、すべての破綻者の召使いでもある。  
偉大な人物は、私のおかげで偉大になることができたのであり、  
破綻者は私のせいで破綻に追い込まれたのだ。  
私は機械ではないが、人間の知性と機械のような正確さで仕事をこなす。  
あなたが利益を求めて私を働かせようが、破滅に向かって働かせようが、私にとって変わりはない。  
私を利用し、毅然とした態度で接すれば、私は世界をあなたの足元にひざまずかせて見せよう。  
私をなおざりにすれば、私はあなたを破滅に追い込むだろう。  
私は、何あろう、習慣、である。

### 運動会が無事開催されました

台風発生の影響が心配されましたが、元気に活躍する生徒の姿をお見せすることができました。生徒たちの活動に際しましては、準備から当日の参観までご協力いただき、誠にありがとうございました。今後とも八坂中と生徒への熱い応援をよろしく願いいたします。

# 運動会

HP (ホームページ) の「[学校日記](#)」に記事をアップしています

[練馬区立八坂中学校 \(nerima-tky.ed.jp\)](http://nerima-tky.ed.jp)

[フォトアルバム \(nerima-tky.ed.jp\)](http://nerima-tky.ed.jp)



開会式



1年生学年種目「台風の日」



2年生学年種目「走入れ！推して！推して！」



3年生学年種目「大なわとび」



部活動リレー (文化部)



部活動リレー (運動部)



選抜リレー



閉会式

春の体育的行事「運動会」を行いました。運動会に向けて、体育の時間に加え、学年練習の時間や放課後の時間も含めて練習に取り組みました。とりわけ、各学級2名ずつの実行委員は、全体のスムーズな運営の為に時間をかけて準備を進めました。係となった生徒も運営を支えました。大変良く頑張りました。運動会当日は、天候に恵まれ、全ての競技・種目を滞りなく執り行うことができました。参観して下さった保護者・地域の方々に感謝申し上げます。

## ふれあい月間

6月はふれあい月間です。八坂中学校では、いじめを防止し、生徒が安心して学校生活を送れるよう、学校全体で様々な取組を行います。家庭においても、相手の気持ちを考えるなど、友達との関わりについて改めてお話いただけますようお願いいたします。

### 生活アンケート

学校生活において不安や悩みがないかアンケート調査を行います。個別に話を聞いたり助言をしたりして、いじめを防止し、早期発見に努めます。

### 情報共有の会議

毎週1回、管理職や生活指導主任、学年主任による会議を開き、気になる生徒の様子を共有します。養護教諭やスクールカウンセラーなどとも連携し支援に努めます。

## うどん作り

7月5日(金)に1年生がうどん作りを行います。うどん作りは、練馬区青少年育成第五地区委員の皆さんの全面的な協力の下、生徒が、多くの地域・保護者の方々と共同的に活動する本校独自の伝統的な取組です。PTAのサポーターや学年の保護者の方々にもお手伝いいただく予定です。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

「食育」は八坂中の教育の大きな特色です。5月は、近隣の農園の方にご協力をいただき、1年生が畑でコマツナの種まきをしました。今月中旬には収穫を行い、給食の献立となる予定です。

今後も、地域の方々のご協力をいただきながら、子供たちのためにより学習活動を計画していきたいと考えています。引き続き、お力添えをよろしくお願いいたします。

## 今後の主な予定

年間予定表をHPに掲載しています

[791422.pdf \(nerima-tky.ed.jp\)](http://nerima-tky.ed.jp/791422.pdf)

6月	8	土	土曜授業・学校公開 進路説明会 (3限) <a href="http://nerima-tky.ed.jp/794007.pdf">794007.pdf (nerima-tky.ed.jp)</a>	7月	9	火	短縮授業 各種委員会 (放課後)
	10	月	全校朝礼A		10	水	中央委員会 (昼休み)
	13	木	短縮授業・各種委員会 (放課後)		11	木	2年オーケストラ鑑賞教室
	14	金	1年農業体験 (5・6限)		12	金	避難訓練
	17	月	生徒朝礼・中央委員会 (昼休み)		15	月	祝日 (海の日)
	19	水	午前授業・小中交流の日 (校区別協議会)		16	火	生徒朝礼
	24	月	定期考査1日目 (国・数・音)・給食なし		18	木	全校美化活動 (6限)
	25	火	定期考査2日目 (英・保体・技家)・給食なし		19	金	1学期終業式・給食なし
	26	水	定期考査3日目 (社・理・美)・給食あり 午前授業		22	月	夏季休業日始 (8月31日まで)
	27	木	避難訓練		24	水	1年イングリッシュキャンプ (7月26日まで)
28	金	3年学力確認テスト (5教科)	7月22日(月)～7月31日(水) 三者面談・夏季補習教室				
7月	1	月				全校朝礼B	
	5	金				1年うどん作り (1～4限)・3年進路説明会 (5限) 学年学級保護者会 (3年 14:30-15:45・1, 2年 14:45-15:45)	
	8	月	全校朝礼A				