

# 我が九条

京都市立九条中学校  
発行日：令和4年1月7日  
発行者：校長 三科 俊一  
学校だより 1月号

## 一年の計は元旦にあり

皆さん、改めまして「明けましておめでとうございます。」 「一年の計は元旦にあり」という言葉があるのは、皆さんも知っていると思います。元旦とは、1月1日の朝（午前中）のことを言いますが、新しい年を迎え元旦にこの1年をどう過ごすのか考えましたか。まだの人は、今からでも遅くはありません。この1年をどう過ごしていくのか、しっかりと考え気持ちを新たに頑張りたいと思います。

ただ、しっかりと「さあ、〇〇をやるぞ」と決意したけれど、「3日坊主で終わってしまう」「何をやっても続かない」「忙しくてできなくなった」といった経験は誰しもあるのではないのでしょうか。やればよいとはわかっているけど、定着させるのは誰でも難しいものです。そんなときには、「大きく変えるのではなく、小さなことを変えることが、その変化を継続させるコツ」だそうです。つまり、目指すものを実現させるには「小さなことから始める」ことがよいということです。目指すものが大きすぎると、人はなかなか行動に移すことが難しくなります。行動に対する壁を自分で作ってしまい、結局何も行動できずに自分の中の熱意を下げってしまうことがあるそうです。「こんなくらいでいいのかな？」と思えるような小さなステップを決めて、それを繰り返す。そして、徐々に生活の一部にしていくことで、気づけば大きな成果が得られる…という考え方です。後回しにしてきたことや、やればよいとはわかっているけれど、難しいなあ…となかなか手につかなかったことに、まずは「ちょっとやってみる」という1年にしてみてはどうですか。小さなことからコツコツと…ですね。



## 好きこそものの上手なれ

「好きこそものの上手なれ」は、日本のことわざで、どんな事柄も真面目に一生懸命に取り組んでいる人よりも、好きでやっている人にはかなわないという言葉ですが、中国の紀元前400年頃の思想家の孔子が「論語」の中でも同じように、「物事を理解し知っている者は、それを好んでいる人には及ばない。物事を好んでいる人は、それを心から楽しんでいる者には及ばないのだよ。」という言葉を残しています。

これは、「好きなことは、人から言われなくても勝手に言い、没頭でき、継続できる可能性が高い」だからと述べられています。それはそうですね。継続は力なりで、やがて結果を出していく可能性がぐっと上がります。さらに、好きなことをやっているときは「他者との比較をしないケースが多い」ということです。好きなことを追求しているときは没頭しているため、周囲は見えません。ですから、他者と比較することなどによって周囲に惑わされずに、頑張るために、いつの間にか上達するということはありませんよ。つまり、なにせよ、「これを楽しむ」ことが、何かをやりとげる原動力になるということですよ。

例えば、メジャーリーグで大活躍の大谷翔平選手の話など



を聞くと本当にそう思いますよね。大谷選手は、自ら公言しているように「野球が好き」で、オフも「野球がもっとうまくなるために」努力しているそうです。試合でも塁間を駆け抜けるときなど「楽しくて仕方がない」という表情を見せ、野球を心底楽しんでいることが見て取れますよね。

でも、ここまではなかなかいかないもんです。やる気がしないけどやらなきゃいけないことってありますよね。また、「やりたくないなあ〜」ということもありますよね。こんなときはどうしましょうか。

「やる気がしないけどやらなきゃいけないなあ…」というときは、「とにかく」「少しでも」という気持ちで、小さくても一歩を踏み出すことがいいそうです。この小さな一歩が実はとっても重要なんだそうです。心理学において「ベビーステップ」と呼ばれ、効果が実証されているそうです。いきなり50問、100問やろうと意気込んでも、なかなか続かないことでも、1つ1つ、小さな行動を地道に続けることが、結果的にやる気を持続させることへ繋がるそうです。「とりあえず少しでも」やり始めると、そこからは次へ、次へと手が動いていくことを皆さんも経験したことがありませんか。「千里の道も一歩から」ということばがありますが、まさに最初の一歩がとても大きいということ、頭に入れておいていただければと思います。

それでは、「やりたくないなあ〜」という場合はどうでしょうか。「やりたくないこと」は誰にだっであるでしょうし、その発生は避けられないことですよ。そこで、考えるべきは、限られた時間の中で、いかに「やりたいこと」に費やす時間を多くできるかという発想の転換が一つのヒントになるそうです。そのためにまず必要なのは「やりたくないこと」の分解だそうです。「やりたくないこと」を分解した上で、楽しめるポイントはないか、あるいは工夫して、効率化を図って、より早く「やりたくないこと」を終わらせる方法がないかを考えるポジティブシンキングです。例えばやりたくないことをやる時は、「〇分以内」に終わらせるという目標を決め、クリアできたらさらにそのタイムを縮める、という風に取り組むと、効率化の工夫も進むし、タイムを競うゲームのような感覚も生まれて、作業内容ではなく、早く正確に終わらせることに楽しさを感じられるかもしれません。「やりたくないこと」にこそ、工夫をする価値があるという考え方です。いかがでしょうか。

いずれにしても、「やらされている」と感じている物事は、いつまで経ってもうまくいきませんし、「面倒だ」、「投げ出したい」とさえ思うでしょう。まずは目の前の「やるべきこと」を整理し、「好きになる」「楽しもう」と意識することが大切なようです。

「幸福の秘訣は、自分がやりたいことをするのではなく、自分がやるべきことを好きになることだ。」『ピーター・パン』の作者、イギリスの劇作家ジェームス・マシュー・バリーの言葉です。

## 1月の主な行事

- 始業式…1月6日(木) 1限
- 3年放課後学習…1月7日(金), 13日(木), 28日(金)
- Level Up Week…1月11日(火)~14日(金)
- 3年土曜学習会…1月15日(土)
- 3年第4回テスト…1月19日(水)~21日(金)
- 代議専門委員会…1月21日(金)
- 1年学習確認P Basic2・2年学習確認P Pre3…1月24日(月) 5, 6限+25日(火) 1~3限
- 3年面接指導…1月25日(火)~28日(金)

