



「週に1回、Dictionary!」
むげんだい

無限大 ∞



「協力」 「礼節」 「友愛」

<http://www.kizu.ed.jp/kizu2-jhs/>

木津川市立木津第二中学校

令和元年8月28日(水) vol.15

タラタラしてんじゃねーよ!

日本勢として42年ぶりに渋野 日向子(しぶの ひなこ)選手が全英女子オープンを制し、話題となりました。海外で無名だった日本人の優勝を欧米のゴルフメディアは、「あんな選手は初めてですよ」と絶賛しています。優勝争いのプレッシャーがかかる中でも**笑顔**を絶やさず、ホール間を移動する際には大勢のギャラリーと**ハイタッチ**を交わす明るい人柄にみんなが渋野選手の虜(とりこ)になりました。



また、プレーの合間に食べていた駄菓子「**タラタラしてんじゃねーよ**」の製造元「よっちゃん食品工業」にマスコミからの取材が殺到したそうです。

皆さんは「**タラタラしてんじゃねーよ**」と言われないうちに、充実した2学期にしてくださいね♪笑

何でも先延ばしをする人へ

ところで、夏休みの宿題は全部出せましたか?中には、夏休みの終盤に一気に片付けた人もいられるかもしれませんが。以下のお話は、物事を「**先延ばし**」するクセのある人にとっては、それを克服するためのヒントになるかもしれませんので是非、参考にしてください。2学期は苦手なことにも**積極的にチャレンジ**していけるといいですね。



あなたは好きなおかずを先に食べる主義ですか?それともあとの楽しみに取っておきますか?アメリカでは子どもにこう注意するそうです。

「嫌いなものから食べなさい」

なぜそんなことを言うのか、理由を聞いて納得しました。これは栄養バランスが偏るのを防ぐ工夫なのです。嫌いなものだけ残して「もう、おなか一杯」と言わないように、嫌いなおかずを食べ終えてから好物に手をつけさせる。なかなかうまい作戦だと思いませんか。

この教えは「**おばあちゃんの知恵**」と呼ばれ、アメリカ人の間に古くから流布(るふ)しているようですが、実は行動科学的に見ても理にかなっているのです。人間には、嫌いなことや苦手なことを**あと回し**にする傾向があります。この行動原理を「**プレマックの原理**」と言います。心理学者デイビッド・プレマックが見出したこの行動原理を、アメリカのおばあちゃんたちは経験的に知っていたのでしょう。嫌いなおかずを食べるのは苦痛ですが、好きなおかずが待っていると思えば我慢できます。「**嫌いなものから食べなさい**」というしつけは、「**プレマックの原理**」を乗り越える知恵だったのです。

「すごい『実行力』」石田 淳 著(三笠書房)



- ① やるべきことを**リストアップ**
- ② やりたい順に**並べる**
- ③ やりたい順の**最下位**から手をつける

いちばんやりたくないことからやっていく方が、効率が良いそうです。

あとで楽しみが待っている方がはかどるようで、作家の五木寛之さんは、次のように言っています。

楽しいことは長続きする。
好きなことは長続きする。
気持ちのいいことは長続きする。
そうでないことは、どんなに強制されても結局は続かない。

自分自身を振り返ってみても、楽しいことは夢中になって**時間を忘れるほどのめり込んだ**のではないのでしょうか?だからこそ、嫌なことはさっさと終わらせてしまい、楽しんで生活をした方がいいですね。江戸時代の陽明学者、中根 東里(とうり)は、こう言いました。

きこりは山にとり、漁夫は海に浮かぶ。人、各々の業を楽しむべし。 意味は、「人それぞれふさわしい仕事があるのだから、自分の仕事を**楽しんでやる**ことが**大事**だ」ということです。楽しむことも、

苦痛そうにすることも、**自分で決める**ことができます。嫌だと思っている勉強も、サクサクとこなしていくうちに**楽しめる**ようになるかもしれませんね。**楽しんで**、苦手なことも克服していきましょう!