

「疲れたときにホッと一息、心の栄養バランス供給源」
むげんだい

夢限大 ∞



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

木津川市立木津第二中学校

平成30年1月23日(火)

vol.34

時代の変化に対応する力を…

最近、話題になったニュースを2つ紹介します。まず一つ目は、10年ぶりに「**広辞苑**」(岩波書店)が全面改訂されたというニュースです。広辞苑は1955年の第1版から累計1190万部を発行する辞典の一大ブランドで、今回発売された第7版では「東日本大震災」「朝ドラ」「がつり」「スマホ」「ちゃらい」「無茶振り」などの新しい言葉を収録し、総項目は前回より1万語増えて約25万語となったそうです。最近では、何でも気軽にネットで検索できる時代ですが、一度この広辞苑を手にとってみると、その凄さが分かります。



それともう一つは、大学入試センター試験の地理Bの問題で、世界的な人気アニメキャラクター「**ムーミン**」が登場したということです。これに対してインターネット上で、解けなかった受験生の恨み節とも思われる投稿が相次ぐなど、反響を呼んでいます。もちろん、答えは**フィンランド**です。また、日本史Bの問題には、「**くまモン**」や「**ひこにゃん**」と言ったゆるキャラが登場しました。いずれにせよ、**時代の変化**に対応する力を付けておきたいものですね。

転がったボール

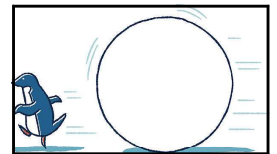
「**習慣にするための第一歩**」のお話です。何かを始めようと思ったとき、最初の壁は「**実際に始めること**」ではないでしょうか。始める前からあーだこーだ言っただけで、結局始めないことの方が多い気がします。

自分を道の上に置いてあるボールだと思ってください。つまり、ニュートンの法則で言うところの「**静止している物体**」です。モチベーションに頼る方法では、行動を起こす前に自分を**やる気**にさせるように促しますが、何も考えずにただ1センチだけ前進して、その**勢い**を借りてさらに進むほうが簡単だとは思いませんか？もちろん、そうですね？ほんの少しだけ前に進めば、あとは**自然**に転がって行きます。そして、ひとたび転がり始めれば、もっと都合のいい2番目の法則「**動いている物体は、外からの力が加わらないかぎり、その速さが変化することはない**」に変わります。

私たちは目標に向かって、できるだけたくさん、できるだけ頻りに動きたいと思っています。そのために必要なのは、本当に簡単な最初の**アクション**です。なぜなら、どんな課題でも、始めること自体が最初の抵抗を引き起こし、最初の壁となるからです。**スタート**がいちばんむずかしい部分なのですが、それは必ずしもスタートをむずかしくしなければならぬという意味ではありません。最初の**アクション**が軽いひと押しでできることなら、最初の抵抗も小さくてすみます。

「小さな習慣」スティーヴン・ガイズ 著、田口 未和 訳/ダイヤモンド社

大玉転がしでボールが転がりだしたら、今度は止めるのも大変です。**習慣化**してしまえばこっちのもんです。もっと言うと、良い習慣か？悪い習慣か？を毎日繰り返しているのです。**良い習慣**を増やしていけば、悪い習慣の出番は減ります。大きなことを習慣にしようとする、続けることが困難になりかねないので、**小さな習慣**を確実に毎日行うほうが、結果的に継続できて「**習慣**」になるものです。



例えば、一日に本を2ページ読む、一日一回スクワットをやる、一日一回ありがとうを言う、無理しないように自分が嫌にならないように、大切に続けていくと、**習慣**となってやらなくては気が済まなくなります。いきなり多くの事を無理やりやろうと思って3日坊主になるより、**継続**して続けた方が力になりますね。**小さな習慣**を始めてみましょう。

りんごが食べたいねずみくん

鳥くん やってきて りんごを一つとりました
ぼくにも **つばさ**があったらなあ
猿くん やってきて りんごを一つとりました
ぼくも **木登り**できたらなあ
象くん やってきて りんごを一つとりました
ぼくも **鼻**が長かったらなあ
きりんくん やってきて りんごを一つとりました
ぼくも **首**が長かったらなあ
カンガルーさん やってきて りんごを一つとりました
ぼくも **高く**飛べたらなあ
さいくん やってきて りんごを一つとりました
ぼくも **力**が強かったらなあ
あしかくん やってきて **ねずみくん**いったいどうしたの？
ねずみくんは たずねました
君は空を飛べるかい？ 君は木登りできるかい？
君は鼻が長いかい？ 君は首が長いかい？
君は高く飛べるかい？ 君は力が強いかい？
あしかくんは 答えました
どれも ぼくにはできないや…
でも 一つ得意なことがある

あしかくんの得意なことは？

左のお話は、「**りんごが食べたいねずみくん**」(なかえよしを 著/ポプラ社)という幼児向けの絵本からの抜粋になります。幼児向けとはいえ、とても考えさせられる内容です。あしかくんの得意なことって何だと思いませんか？



★キラキラ輝く中学生★

3年生は、明日から学年末テストが始まります。2年生は修学旅行が目前に迫ってきました。しっかり準備をして成果が発揮できるように頑張りましょう。インフルエンザの流行する兆しがあります。手洗いやうがいなど自己管理にも注意を払いましょう。