

美々津中学校便り



12月号

文責：鈴木利明（校長）

令和3年の年末を迎えました。今年もコロナ禍の影響を受け、例年通りにはできませんでしたが、たくさんの方々の御協力により、充実した2学期をおくることができました。これも、保護者の皆様や地域の方々の御協力があったと感謝いたしております。ありがとうございました。

先月号（11月）で準備には力があるという話を書きました。色々な準備をして、いざ、始めてもなかなか長続きがしないことがあります。昔から、「三日坊主」という言葉がありますが、そもそも人間というのは、長続きしないものだそうです。しかし自分が決めたことに覚悟を決めて続けていくと、次第に苦痛ではなくなり、逆にしないことで、落ち着かなくなってしまう。トップアスリートと呼ばれる人達は、当たり前のように、毎日、同じ事を繰り返していきます。トップアスリートに限らず、毎日、道路の掃除をしたり、トイレ掃除をしたりしている人が、世の中にはたくさんいます。よく、1000日修行ということがありますが、1000日も続けば、いつの間にか無意識に自分の習慣になっていくからです。でも、そこに行き着くまで、我慢できないから「三日坊主」という言葉も生まれたのでしょう。

そもそも、物事が長続きしないのは、「本気でしようと思っていない」という理由があります。何のためという目的と何を指すのかという目標が、はっきりしていないと気持ちもあがっていきません。小さな積み重ねが大きな成果をもたらすのは分かっているけどできないのは、本気の目的と目標が、ぶれているからだと思います。では、どうしたら続けることができるのか、それには、まず、続けることができる環境を整えることです。毎日の生活の中に、減らしたり増やしたりする行動や時間の使い方を整理する事です。その上で、次のことを実践するといいいのではないかと思います。

① 強く思うこと

何のためにやっているのかを明確にして、それを達成するためには、あとどれくらいの時間が必要なのかを意識させ、求めている夢を問い続けることです。

② 書くこと

これも、続けることがなかなかできないかと思いますが、行動したら書くというルールを決めてしまうことです。書く内容は、それぞれですが、誰かに見ってもらうことも約束した方がいいでしょう。

③ 貼ること

見えるようにしてしまうことです。やるべき事を書いて、誰でも見れるところに貼ってしまいます。もちろん、一枚ではなく必要な枚数を準備します。本気になっているかを試されます。

④ 確認すること

自分が行動することを確認できるように、協力してもらえる人をつくります。そして、行動していないと思われたときは、「今日は、もう、終わったのか」と優しく聞いてもらうといいでしょう。

⑤ みんなですること

気心が知れた友人で、一緒にやってみることも方法の一つです。一緒に頑張ってくれる人がいたら、いい刺激になります。自分一人では、難しいことでも、一緒にできる友がいると長続きします。

この5つのことが、軌道に乗れば続けることも苦ではなくなると思います。日数の目安として、約3ヶ月です。これを過ぎると、少しずつ、行動が習慣になっていきます。歯磨きや手を洗ったりすることは、習慣化されてしまっているので、苦痛には感じないはずですが、たくさん続けるより、まずは一つのことを徹底して続けてみましょう。辛かったりきつかったりするかもしれませんが、我慢なくして成功はありません。他人との約束を守って成長するとは限らないけど、自分との約束は、間違いなく自分を成長させていきます。成功する成功しないの差は、能力の差だけではなく「継続力の差」なんだと思います。誰でもできることを、人が真似できないくらいやり続けてこそ、結果が付いてくるものです。

あと数日で今年も終わり、新しい年がやってきます。何かを始めるのに、遅いことはありません。自分にとってチャンスは、その時、そのタイミングでやってきます。いつ訪れるか分からないチャンスのためにも、新年になったタイミングで準備を始めるといいかもしれません。

できないことに挑戦するのもいいでしょう。できることを究極目指すのもいいでしょう。大切なことは続けることです。自分の描いている夢を叶えるためにも、続ける力を身に付けましょう。

アウトプット集会



1年生は、宮崎で学習した「体験活動」について、2年生は、長崎・熊本への修学旅行のことを、アウトプットしました。子ども達は、調べたことや体験したことを模造紙やプレゼンテーションにして発表しました。1・2年生ともよく調べて、上手に発表することができました。

救急蘇生法を学ぶ



日向市消防本部から、来校していただき、人命救助（救急蘇生法）について学びました。学年毎に1時間の授業を使って実施しました。AEDがある場所は知っていても、いざという時に、冷静になって行動できるかどうかが問われます。だからこそ、準備を大事にしておきましょう。

避難訓練（火災）



火災が多いと言われる季節になりました。火災の避難訓練は、知識も身に付けておかないと命を守ることはできません。どこで、火災と遭遇するか分かりません。まずは、自分の身を守ることです。初期消火は大事ですが、炎が天井まで上がっているときには、逃げることです。その時、右の図にあるように、避難経路と非常口の違いを知っておくことも大事なことです。

2種類の誘導灯



【避難経路】逃げ道



【非常口】

凧づくり体験教室



美々津の歴史の一つでもある凧を1年生が作りました。神武天皇が舟を出すときに、風の向きを確認するために凧を揚げたという話が残っています。だから、凧揚げ発祥の地と言われるのも納得できます。今回の製作も、甲斐政夫先生の指導のもと、小学校の時につくった経験もあり、慣れた手つきで完成させることが出来ました。そして、自分の凧に気に入った絵を描いて完成です。新春の7日に学校で凧を揚げます。自分で作った凧が、どこまで上がって大空に舞うか、今から楽しみです。

☆学校の様子やこれからの予定につきましては、美々津中学校ホームページをご覧ください。