



2年学年だより

発行日:令和7年 5 月30 日(金)

発行者:横浜市立南高等学校附属中学校

学校長:二上 直子 NO. 2



継続は力なりとはいうものの…

副校長 本江 聡美

いつの間にか春が去り、夏の訪れを感じる季節となりました。昨年より 1 か月早い合唱コンクールのため、昼休みに放課後にと、校内に歌声が響いています。6 月 12 日の合唱コンクールがとても楽しみです。申し遅れましたが、今年度も副校長を務めます本江(ほんごう)です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、大型連休が終わり、6 月は開港記念日以外に祝日がありません。そして、進級・進学時に張り切っていた気持ちに、慣れや疲れが見えてくる時期でもあります。特に中学校 1 年生にとっては、50 分授業、7 時間授業、標準服での登校、電車通学、部活動など、大きな環境の変化がありましたので、一段と強く疲れを感じているかもしれません。4 月は目標を立てて、頑張っていたことを続けることができない…そんなことに悩んでいる人もいないのでしょうか。

古代ギリシアの哲学者アリストテレスは「人は習慣によってつくられる。優れた結果は一時的な行動ではなく、習慣から生まれる。」との名言を残していますし、ことわざの「継続は力なり」と同じようなことばは世界各地にあるようです。その一方で、「三日坊主」ということばがあるように、「継続」することに悩んでいる人も世の中にたくさんいます。(私もその中の一人です。)継続するためのポイントはいろいろあるそうですが、本江のおすすめは 2 つあります。

①まずは小さな目標から！一歩ずつ！

例えば、運動の習慣がまったくないのに、「毎日 100 回腹筋する」のように、達成するために大きな努力が必要な目標(大きな目標)を立てていませんか？「毎日 10 回」ではどうでしょうか。ぐっと取り組みやすくなった気がしませんか。まずは、少しの努力で達成できる目標(小さな目標)を立てしっかり習慣化しましょう。「毎日 10 回」が習慣化した人は、「毎日 15 回」「毎日 20 回」など徐々に時間を伸ばしていけば、「毎日 100 回」の達成につながっていくことでしょう。このように、目標を「高跳び」ではなく「階段」にして、少しずつ達成していくことをおすすめします。

②「できなかった日」→「お休みの日」

できない日があったとき、そこで諦めてしまったことはありませんか？そんなときは思考の転換！「できなかった日」ではなく「お休みの日」として、休んでしまいましょう。そして、また始めればよいのです。一日できなかったからといって、それまでのすべてが無になるわけではありませんから。

ちなみに、みなさんはちゃんと休んでいますか？「休む」とときには、休むことに専念することも大切なようです。中途半端に休むのではなく、「休むと決めて休む」とよいそうです。