



# みと 美都



1年生が生活科でシャボン玉あそび



## 習慣化することで

新学期が始まりました。よいスタートダッシュが切れていますか。今、生活委員会がげたばこの整頓を呼びかけ、整頓大作戦に取り組んでくれています。学期のはじめにあたり、全校で生活を整えよう、そして、お客さんを迎えることが多い2学期なので、いつお客さんがみえても気持ちよく感じられるようにしようという目標をつくってくれました。感謝です。

学年の掲示板にも、チェックのときだけそろっていてもダメ、普段からそろえよう、今日は満点だったね、などの学年の先生からの励ましの声かけもあり、みなさんが、意識をもって、行動にうつしてくれています。とてもうれしいです。「そろえることが当たり前を感じる」「そろえないと気持ち悪い」と思えるよう、ぜひ習慣化しましょう。

有名な言葉があります。昨年、どこかで紙面で伝えたものです。これは、元メジャーリーガーの松井秀喜さんが大切にしている、高校時代の野球部の監督から送られた言葉です。

「意識」が変われば、「行動」が変わる。  
「行動」が変われば、「習慣」が変わる。  
「習慣」が変われば、「人格」が変わる。  
「人格」が変われば、「運命」が変わる。  
「運命」が変われば、「人生」が変わる。

行動を習慣に変えるには、継続することが大事で、よい行動を継続すれば良い習慣が身につきます。悪い行動が継続すれば悪い習慣が身につけてしまいます。

意識が変わるには、よく、きっかけが大事と言われますが、校長先生は、きっかけは、どこにも、だれにもあって、見たり聞いたりしたことを、きっかけとして、意識を変えるのか、行動を変えるのか、それはその人次第です。そして、行動を変えたときに、そこに大きな壁として立ちちはだかるのは、行動を習慣に変えることだといつも思っています。

「習慣」とは、ある行動を無意識におこなっている状態のことで、「習慣化」とは、面倒だと感じることなく自然と身体が動いて行動できる状態のことを指す言葉です。習慣化できると、「その行動をするのが当たり前を感じる」「その行動をしない方が気持ち悪い」などの変化が出てきます。また、行動を習慣化させることは成功体験になります。そして、何かを達成できた経験は、自己肯定感や自信を高めることにつながります。そして、さらに高い目標にチャレンジできるようになります。

しかし、習慣化にかかる時間の目安は、ある大学の研究では、平均して 66 日かかると言われています。習慣化にはそれなりの時間がかかるようです。ですが 66 日で、運命や人生が変わると考えれば、短いものです。

意識や行動を変えて、習慣化し、運命や人生を変えてみましょう。 (9月19日全校集会で)

# 福祉実践教室 5年



9月13日（金）に5年生を対象に福祉実践教室を行いました。はじめに、耳に障がいのある白石さんのお話を聞きました。白石さんは、町で困った具体的な場面や、助けてくれる人がいることで安心できること、障がいは社会にあって、だれもが暮らしていきやすい社会に変えていこうとお話されました。そして、筆談や身振り、空書き、手話などのコミュニケーションの方法を教えてくださいました。最後に覚えてたの手話で「ありがとう」のお礼をみんなでしました。白石さんの力強く、前向きに生きる姿に、思いやり、支え合うことの大切さをあらためて感じました。

白石さんのお話の後、子どもたちは、車いす体験、点字、手話、要約筆記、高齢者疑似体験、ガイドヘルプに分かれて体験を行いました。5年生の子たちの前向きな様子をほめていただきました。



－（略）－ ガイドヘルプのことをたくさん教えてもらいました。目が見えにくい方は、すごくこわい思いをしているんだなあと、実際に体験してみて感じました。道案内をするときには、しっかりと腕をつかんでもらい、「1m先にだんさがあります」などを伝えることが大切だと思いました。これから、SOSのサインを出している方や困っている様子の方がいたら、せっきょくてきに声をかけ、自分ができるはんいで助けようと思いました。 －（略）－ （5年生女子）

## 天平ロマンのタベ 6年生の手作り万灯

9月21日（土）に、三河国分尼寺跡史跡公園で「天平ロマンのタベ」が開催されました。午後6時、市内の小中学生たちが将来の夢や平和への祈りを描いた約700個の万灯に明かりが灯されると、一帯は幻想的な雰囲気になりました。中門のステージでは、中学生による浦安の舞などが行われ、多くの観客が見入っていました。

国分寺と国分尼寺は、奈良時代の天平13年(741年)、聖武天皇が国家の平和と繁栄を祈るために、全国60余国に建てられました。「天平ロマンのタベ」では、一人一人の思いの込められた手作り万灯に明かりをともし、天平文化が花開いていた古の時代に想いをはせました。南部小からは、6年生の手づくり万灯が展示されました。



## P T A 親子作業にご協力お願いします

今週末28日（土）に、P T A親子作業を計画しています。児童、保護者、教師で協力して、学校や学校の周りをきれいにします。今回の活動は、8：00～9：45の2時間ほどの時間を予定しています。保護者の方々には、多くの方のご参加をお願いします。そして、ぜひ、多くの子どもたちにも参加してほしいと思います。まわりの役に立つ経験を積み重ねることで、達成感や満足感、自己肯定感が高まり、人はどんどん成長できます。よろしくお願いします。