



まるお

<道しるべ>

負けないこと、投げ出さないこと、逃げ出さないこと、信じぬくこと。駄目になりそうなとき、それが一番大事

1991年8月25日に発表された邦楽) 大事MANブラザーズバンド

<学校教育目標>

自ら学び 自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

<重点目標(スローガン)>

感謝+優しさ=笑顔と幸せへの道

発行:長崎県立丸尾中学校

文責:校長 川口 猛

令和8年6月15日(月) NO8

「心を整え、習慣を変える。」・「故郷(ふるさと)・・・」

長谷部 誠さん『心を整える』から学ぶ(5号の続き)

- 1 意識して心を鎮める(しずめる)時間を作る。
- 2 決戦のスイッチは直前に入れる。
- 3 整理整頓は心の掃除に通じる。
- 4 過度な自意識は必要ない。
- 5 マイナス発言は自分を後退させる。
- 6 恨み貯金はしない。
- 7 好きなものに心を委ねる。
- 8 先輩に学ぶ
- 9 苦しいことには真っ向から立ち向かう。
- 10 仲間の価値観に飛び込んでみる。
- 11 群れない。
- 12 組織の穴を埋める。
- 13 監督が言葉にしない意図・行間を読む。
- 14 競争は自分の栄養になる。
- 15 常に正々堂々と勝負する。
- 16 運とは口説く(くどく)もの。
- 17 注意は後腐れなく。
- 18 偏見は持たずに、まず好きになってみる。
- 19 勇気を持って進言すべき時もある。
- 20 読書は自分の考えを進化させてくれる。
- 21 読書ノートをつける。
- 22 遅刻が努力を無駄にする。
- 23 ネットバカではいけない。
- 24 勝負所を決める。
- 25 他人の失敗を、自分の教訓にする。
- 26 楽な方に流されると誰かが傷つく。
- 27 迷ったときこそ、難しい道を選ぶ。
- 28 頑張っている人の姿を目に焼き付ける。
- 29 集団のバランスや空気を整える。
- 30 グループ内の潤滑油になる。
- 31 努力や我慢はひけらかさない。
- 32 自分の名前に誇りをもつ。
- 33 外見は自分だけのものではない。
- 34 感謝は自分の成長につながる。
- 35 笑顔の連鎖を巻き起こす。

長谷部さんの著書の中から、タイトルだけ、中学生の皆さんに知っておいてほしいものを列挙しました。自分の生き方に反映できそうな項目はどれでしょうか? まずは、図書室に行ってみて、本を探してみましょう。本校の図書室になかったとしても、市立図書館などにはおいてあるのではないのでしょうか。この35のうち、どれを活かせそうですか? 読書は、心を豊かにしてくれる絶好のチャンスです。

長谷部さんは、現在、現役を引退し、全日本のチームのコーチをしているようです。

習慣を変えると頭がよくなる

誰だって、頭がよくなりたいと思っているはずですが、なかなか現実には厳しいもので、学習成果(学習成績)がいきなりよくなることはありません。私も、50代後半を迎え、若いうちに本を読んでもっと勉強しておくべきだったと反省しています。中国の古典、日本の古典、エッセイ、小説、専門書・・・いろいろとジャンルはありますが、ジャンルにこだわらず、気になった本をまず読んでみるという習慣が身につけていなかったわけです。『ハリーポッター』も、チャレンジしようと思いましたが、あの分厚さに、くじけてしまいました。

さて、そのような私が、本屋で『習慣を変えると頭がよくなる』という本が目に入りました。早速購入して、読んでいます。その本の中では、『部活動や生徒会活動と勉強を両立させることができたのは、次の3つをコントロールする力をつけたから』というフレーズが出てきます。紹介します。

○「自分」をコントロールするチカラ→自己管理能力

(セルフマネジメント能力)

○「時間」をコントロールするチカラ→時間管理能力

(タイムマネジメント能力)

○「記憶」をコントロールするチカラ→記憶管理能力

(メモリーマネジメント能力)

では、具体的に、著者(清水彰弘)はが述べていることを記しましょう。

自分をコントロールするチカラを身につけるための第1ステップ

朝を制する者は自分を制する

大切なのは、まず自分を知ることです。今の生活リズムをまず知ることから始めなければいけません。1週間続けて自分の生活を

チェックすること、起床時間、就寝時間、帰宅時間、学習時間に注目してください。気づいたことは、その日のうちにメモ書きして記録を残しておく。例えば、「今日は、疲れがたまっている」とか。

1 週間行動記録をつけてみると、「あれ、これしか勉強していないの?」と気づく人も出てくるはずです。行動記録をチェックするときのポイントをいくつか示しておきます。

- ☐ 起きる時間は固定されていますか? (誤差の理想は 15 分以内です。)
- ☐ 寝る時刻は固定化されていますか? (ございの理想は、30 分以内です)
- ☐ 早起きをしていますか
- ☐ 夜更かしをしていませんか
- ☐ 朝ごはんをきちんと食べていますか
- ☐ 学校には遅刻していませんか

これらチェック項目で、目を引くのは、毎朝早起きをしているかという項目です。起きる時間と学力はあまり関係がないように思われますが、実際にはかなり関係があるそうです。著者の母校は海城高校では、「皆勤賞の人数が多い学年は、合格実績が良い」という事実です。皆勤賞とは、無遅刻無欠席（高校 3 年間）した生徒のことです。(相対関係 0.9) ここから何がいえるかというと、「朝に強い生徒は事件にも強い傾向がある」ということです。実際に、朝早く起きるとメリットはいくつもあります。

①朝ごはんをしっかりとりことができる。

時間があるので、よく噛んで食べることができ、胃に負担がかかりません。脳を集中させるためには、脳に血液を流してあげなければならないので、胃に負担がかかっていると、胃で食べ物を消化しようと血液が胃に流れてしまうわけです。

②朝勉強することが可能になる。

③早めに登校し、スムーズに授業に入ることができる。

1 時間目の授業に集中して臨むためには、授業前に「授業モード」に入っているのが理想です。

④ポジティブな気持ちになれる。

脳科学的に、朝は積極的で前向きな思考になる傾向があるといわれており、夜は、消極的で後ろ向きな傾向があるそうです。その意味でも、**早起きは、ポジティブな時間を作り出す**わけです。

⑤自分を律する力がつく

早起きはきついことです。それを習慣化するためには、かなりの精神力が必要で、継続するためには、更なる精神力が必要です。**高校進学後の生活だけでなく、実社会で生活する（働くようになる）ようになればなおさらのこと、朝早い時間に起床して出社しなければならないし、それを継続しなければならない**なります。

食事を工夫する

朝食は、眠っている間になくなってしまったエネルギーを確保する大事なものです。勉強をするときには脳を使いますが、その脳の主要なエネルギーはブドウ糖です。ブドウ糖は炭水化物が体内で分解されてできる糖質の一種です。米、パン、うどんなどの食材に多く含まれますので、それらを朝からしっかり

食べることが大事です。そして、よく噛んで食べる。噛む回数を増やすとよいそうです。昼食は、栄養のバランスを考えた給食ですから、それをしっかり食べることです。夕食は、寝る直前は、大変よくないそうです。

ついでに部屋の片づけをする

規則正しい生活になってくると、自然と気持ちが軽くなってきます。その流れで、部屋の片づけをすませてもらったらどうでしょう。勉強する環境によって集中力は大きく左右されるからです。勉強モードに切り替えるのです。

ここにあげた自己管理能力の例は、学校の中においてもやっていることです。朝活動、遅刻をしない、食育指導、家庭学習時間の確保と課題の提出など……。正しい生活リズムが学力向上の土台です。

第2の習慣については、別の機会に紹介します。

ふるさと（故郷）の歌詞から思うこと……

兎（うさぎ）追いし 彼の山
小鮎（こぶな）釣りし 彼の川
夢は今もめぐりて
忘れがたき 故郷

如何（いか）にいます父母
恙（つつが）なしや友がき
雨に風につけても
思いいずる故郷

志（こころざし）を果たして
いつの日にか帰らん
山は清き故郷
水は清き故郷

古くからある日本の名歌です。歌えますか?今は教科書で扱うのでしょうか?ぜひ、家族と、友達と歌ってみてはいかがでしょう?敬老会などに来賓として呼ばれて出席をすると、お年を召された方々は、目に涙を浮かべながらこの歌を歌います。長い人生を歩んできた方々にとって、心に響く歌詞なのでしょう。自分の人生にとって懐かしい故郷、その故郷で生きていた時間、その故郷にいつかは戻りたいという意味が歌詞から感じ取れます。私は、60歳に近づいてきたおっさんですが、人生の半分以上を過ごしたことから、幼き日の自分を、勉強とスポーツに明け暮れた青春時代を思い出すとともに、故郷長崎を離れて大学生活を送った東京都の多摩地区の時間を「懐かしい日々だな……」と回想することが増えました。私にとって、故郷は、この長崎。第二の故郷が東京都。どちらもかけがえのない私の宝物です。第二の故郷を離れて長崎へ戻ったのは、自分が長男であるからというのが一番大きな理由ですが、Uターン就職したのは、仲間のうち私一人だったので、第二の故郷東京に沢山の友人を残してきたことが心残りであったのも事実です。退職したら、古き友に会いに行きたいなと思っています。

第一の故郷、長崎で教職人生を送ってきて、今年で37年目。がむしゃらに自分が決めた道を進みながら、たくさんの宝物を得てきました。多くの子どもたちと喜怒哀楽とともに時間を共有できたことは、長い時間、長崎でしか得ることができなかった宝物です。また、大きく変化しても変わらない長崎の文化・人の優しさを考えるとき、「長崎に戻ってきてよかった」と思う気持ちが年々高まり、多くの人たちに支えられながら生きてきたことに感謝の気持ちが強くなってきています。年をとると、「故郷」は「自分の戻る場所」になるのでしょうか。今日は、長崎は人口流出が多く、人口減少で全国で上位にランキングされます。「ふるさと」を知り、「ふるさと」を大事にできる生徒の育成は長崎県の今日的な大きな課題であり、ふるさと教育を推進する時、根底に置いておきたいのが「**長崎が好きだ**」という気持ちかなと個人的に考えています。本校の生徒も、高等学校を卒業したら、この長崎を離れるという生徒も少なくないでしょう。「**いつでももどれる、ふるさと長崎**」という気持ちを醸成していきたいと考えています。