



まるお

<道しるべ>

『良い結果を出しても、気を抜いたら終わり』

陸上選手
サニブラウン・アブデル・ハキーム

<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：長崎市立丸尾中学校

文責：校長 川口 猛

令和8年7月8日（水） NO12

習慣を変えると頭がよくなる (PART3)

魔法の質問を繰り返す

1 Xを○に、○を◎にしよう。そうすれば、すべてが◎になる。

この意味は、日々の習慣のうち、「悪い習慣は良い習慣に変え、良い習慣はさらに良い習慣にする。そうすれば、どんどん良い生活に変わっていく。」というものです。朝早起きをして、勉強するという良い習慣、だんだんとスマホをいじって夜更かしをするは、悪い習慣です。良い習慣にしていこうということは当たり前のことなのですが、ただ、みんなこれが意外にできないのです。皆さんはいかがですか？

また、この本では、オセロゲームにも例えています。良い習慣を○と、悪い習慣を●とした時、何も考えず、○を増やそうとしなかったら、どんどん●が増えていきます。この例でも、意識しなかったら、良い習慣は減っていき、悪い習慣が増加することが分かります。

2 魔法の質問を繰り返す

自分の生活行動を分析するための観点をいくつか紹介します。

- ☐ 起きる時間は固定されていますか。(誤差は15分以内)
- ☐ 寝る時刻は固定されていますか。(誤差は30分以内)
- ☐ 早起きをしているか。
- ☐ 夜更かしをしていないか。
- ☐ 朝ごはんをきちんと食べているか。
- ☐ 学校に遅刻していないか。

このようなチェック項目に、学習した時間を記入したりする簡単なチェックシートを作って記録したらよいでしょう。(自分ログの中にも記入欄があるかもしれませんね)

そのチェックシートを見て、そこには、その日の良かったこと、悪かったことが書いてあると思います。それにつ

いて、このように考えてきたらどうかと本に記載されていました。

○よかったこと→魔法の質問①→どうしてそれが起こったのでしょうか？

→魔法の質問②→それを続けていくためにはどうしたらよいのでしょうか？

●悪かったところ→魔法の質問①→それが起こった原因はなんでしょう？

→魔法の質問②→どうなれば理想でしょうか？

→魔法の質問③→どうしたらそれが理想に近づくでしょうか？

→魔法の質問④→いつから何を始めますか？

習慣見直しシート

この習慣を見直す

この習慣を見直す	
Good !	BAD !
なぜ起こったか？	起こった原因は？
続けるためには？	何をどう変える？
いつから何をやる？	

まとめ

- 1 ほんの少しでいいので、毎日成長してみよう。
- 2 反省は、成功のチャンスです。毎日反省してみよう。よかったことと悪かったことを書き出してみよう。
- 3 よかったことはどうしてそれが起こったのかを考えてみよう。それをどうしたら続けることができるのかを考えてみよう。
- 4 悪かったことはどうしたらそれが良くなるかを考えよう。いつから、何を始めるかを考えよう。

本の中に書かれていた、『これってすごい』という内容の話を紹介しましょう。終業式に話す内容と少し重なるかもしれません。

チャンスという言葉を書き英語で書いてみてください。『**CHANCE**』ですね。次にチェンジという言葉を書き英語で書いてみてください。『**CHANGE**』です。この2つのスペルを見てください。とても似ています。どこが違うかというと、「C」と「G」だけが違います。そして、この2つをじっくり見比べてください。すると、面白い！「C」に小さな「+」を足せば、「G」になるのです。

この「+」は、「**Try**（挑戦する）」の**T**です。日々、様々なチャンスがころがっていますが、それに挑戦する人はほとんどいません。私たちは若さを生かして、そこに果敢に挑戦し続けます・・・



< 1年生被爆遺構巡り >

原爆落下中心地公園周辺の被爆遺構を巡り、平和の気持ちを新たにしましたところです。現在は、調べたこととこの移行巡りで見たことなどをまとめています。

