



# 二中だより

第8号  
令和4年12月2日(金)  
狛江市立狛江第二中学校  
TEL 03-3480-8891  
FAX 03-5497-7362  
<http://www.komae.ed.jp/jh/02>

## それぞれの目標に向かって

校長 猪瀬政幸

早いもので今年も残り一か月を切りました。現在1年生は「職場訪問」、2年生は「スキー移動教室」に向けて、それぞれ準備を進めています。そしていよいよ3年生は、進路決定に向けての面談や校長・副校長面接が始まります。一人一人が自分の目標に向かってしっかり取り組んでいきましょう。

部活動では男子バレー部が東京都新人大会でベスト8入りを果たしました。本校創立以来、初めての快挙です。もちろん部活動の目的は試合に勝つことではありませんが、日頃の練習の成果がこうして結果に結びつくのは嬉しいことです。他の運動部も新人大会が終わり、次の目標に向けて動き出しているところです。文化系の部活も実質的に3年生が抜け、1、2年生が中心の活動になりました。新たな体制で互いに切磋琢磨しながら心身共に向上させていきましょう。



さて、テストの結果が悪かったので「よし、明日から毎日勉強するぞ」と意気込んでみたものの、なかなか実際に行動に移すことができない、そんな経験をした人も多いのではないのでしょうか？

そもそも、人がとる行動を決めるのは何なのでしょう。自分の意思、つまり、自分の考えで決めているのでしょうか？

結論から言うと、人の行動を決めているのは、多くの場合「意思」ではなく「習慣」です。

人間が行動を選択する回数は、1日に1万回以上あると言われています。だから、その都度どうしたらよいか考えていたら、脳がオーバーヒートしてしまいます。例えば、朝起きて最初にトイレに行くのか顔を洗うのか、それとも朝食を食べるのか、毎朝悩むことはないでしょう。いちいち考えてはられないのです。つまり、身に付いた習慣にしたがって無意識のうちに行動することで、脳への負担を減らしています。全自動の機械のようですね。

その習慣を身に付けるために必要なこと、それは「反復」です。同じことを繰り返し反復していれば、良くも悪くも習慣となって、自分の意思に関係なく、その行動を繰り返すようになるのです。

その身近な例はマスクですね。この2年間で、マスクをするのが当たり前、多くの人は、しないことの方が違和感を感じるようになってしまいました。

よく、「あの人は意志（意思）が強いから継続できる。私は意志が弱いから無理。」などと言う人がいますが、決めたことを実際に行動に移せる人は、決して意志が強いからではなく、ただただ反復することで、考えなくても無意識に行動できる、すなわち習慣化させているのです。

習慣化させるのには様々なコツがありますが、大切なのは「あれこれ考えないこと」です。考えてしまうと、もともと身に付いている習慣に戻すように脳が働きかけます。できない理由、やらない理由を次々と見つけるようになっていくのです。考えた瞬間、脳は元に戻そうとします。脳をダメし、習慣化できるかどうかの壁は、3日・3週間・3か月とも言われています。その壁を乗り越えるまで、あれこれ考えずに、決めたことをただ繰り返し淡々とやれるかどうかがかぎとなります。

それは、行動の選択だけでなく、思考の仕方（考え方）にも同じことが言えます。常にネガティブに考えてしまう傾向がある人は、無意識のうちにネガティブ思考になり、結果もネガティブなものに向かう。もし、その習慣を変えたければ、意識的にポジティブな言葉を繰り返し使うようにしていればよいのです。すると、いつの間にか意識しなくてもポジティブな思考に変わり、結果もポジティブなものになっていくことでしょう。

「かんがえよう 自分のこと・みんなのこと」

※12/4～10は「人権週間」です。一人ひとりが大切にされるまちづくりを目指しましょう！

12月の行事予定

日	曜	予定	16	金	入試相談日 一斉専門委員会/中央委員会	45分授業 SC
1	木	研修会 再登校 16:00	17	土	1, 2年保護者会	再登校 14:30
2	金	3年面談(1) SC	18	日		
3	土		19	月	生徒会朝会	
4	日		20	火		運
5	月	全校朝会 面談 生徒理解週間(8日まで)	21	水		再登校 16:00
6	火	面談	22	木	大掃除 給食終	
7	水	3年正しい薬の使い方教室 面談	23	金	2学期終業式 安全指導/職員会/学年会	SC 再登校 15:30
8	木	面談	24	土	冬季休業開始	
9	金	3年午後カット 3年学年会 SC	25	日		
10	土		26	月		
11	日		27	火		
12	月	学年朝会	28	水		
13	火		29	木	休日	
14	水	研修会、3年学年会 再登校 16:00	30	金	休日	
15	木	入試相談日	31	土	休日	

※「SC」はスクールカウンセラーの勤務日です。(直通電話 5438-3512)

部活動発表会開催される!

11月5日(土)に部活動発表会が開催され、吹奏楽部、合唱・箏曲部、ダブルダッチ部の発表がありました。また、美術部や教科の展示もあり、生徒たちが日頃から取り組んでいる成果が発揮された内容となりました。舞台発表の最後は3つの部が合同で演技・演奏を披露し、会場は手拍子や歓声に包まれ、大いに盛り上がりました。



合唱・箏曲部の未発表部分は後日発表予定です

二中ゾーン小中合同あいさつ運動を行いました!

11月のふれあい月間の取組として二中ゾーン小中学校合同で朝のあいさつ運動を実施しました。中学生は登校前に三小・六小に集まり、小学生と共に、登校する子供たちと元気よく挨拶を交わしました。また、当日は地域の方々にも参加していただくことができました。このような交流を通して、相手を大切に思う気持ちや自分が生まれ育った故郷への愛情を育んでほしいと思っています。

