

Catch the WAVES!

新潟県立佐渡中等教育学校

学校だより 令和5年度 12月号①

HP: <http://www.sado-ss.nein.ed.jp>

校長先生 全校集会 講話 令和5年12月22日

皆さん、こんにちは。今ほど各種表彰を行いました、皆さんよく頑張りました。どの表彰も素晴らしいのですが今年を振り返ると、特に陸上競技部5年仲川雄飛さんが北信越新人大会3000m障害優勝、特設騎伝部女子が北信越大会12位であったことは、学校として誇りであり懸垂幕で栄誉を称えさせてもらいました。先生方の指導のもと、朝夕や猛暑の中の努力、タスキをつなぐチームワークの絆を思い浮かべるだけで胸が熱くなります。この他にも学習やその他多くの部活動の大会参加、作文・作品応募等で頑張りが褒め称えられ、認められたことで努力が報われたり、仲間の頑張りに勇気づけられたりした人もいたでしょう。継続は力なり、努力を惜しまず高みをめざし、自分の強みを見いだし続けてほしいです。



さて、今年も暮れようとしています。世界に目を向ければ、報道を見るたび胸が締め付けられる激化するイスラエルとパレスチナ・ハマスの武力衝突、戦争のむごさ、命が軽んじられることに憤りを感じます。国内では芸能界をはじめ各界での人権侵害・ハラスメント事件、昭和・平成を代表する多くの著名人の死去等、つらく悲しいニュースが続きました。一方、侍ジャパンのWBC優勝をはじめ、来年のパリ五輪につながる各種競技ワールドカップや世界選手権での選手の活躍、将棋の藤井聡太名人・竜王の八冠、ドジャースへ移籍の大谷翔平選手の二度目のMVP受賞、阪神タイガース38年ぶり日本一等々、日本を明るく元気にしてくれた話題もありました。

新型コロナウイルスに翻弄された昨年度までと違い、5月8日以降5類感染症に移行してから、従来の生活に戻ったこと、戻ることなく変化に対応していくこと等、コロナ禍の教訓を生かしながら、少しずつ新しい一歩が進んだと感じます。改めて「日常」、「当たり前」のありがたさを痛感しますね。「当たり前は、当たり前ではない」ということを日々感じていきましょう。

今日は新年を迎えるにあたり、この年末に日ごろの習慣と生き方を振り返り、新たな好スタートを切るための話をしたいと思います。イソップ童話に『アリとキリギリス』、『うさぎとかめ』があります。どちらも2つの生き物を比較して語られている話ですが、私はどちらの生き方に近いのだろうかと考えてみました。皆さんはどう考えますか。

『アリとキリギリス』。「キリギリスは夏の間、歌って遊んで楽しく過ごします。アリはキリギリスにバカにされようとも夏からせっせと働き食料を備蓄していきます。秋になってもキリギリスは遊んで暮らし、冬には食べ物が無くなって食べていけなくなりました。一方のアリは備蓄していたおかげで冬も食べることに困らない」という話でした。結末はいくつかあるようで、キリギリスがアリに食べ物に分けてもらえるとか、もらえないとか・・・。



次に『うさぎとかめ』。「足の速いうさぎと足の遅いかめが競争をします。かめはのろのろですが、着実にゴールに向かって進み、うさぎは油断して途中で昼寝をし、その間にかめはうさぎを追い越して、最後にはかめが勝つ」という話でした。

諸説ありますが、どちらも有名なお話で、子ども心にアリとかめが「いいもの」として語られているストーリーだったかと思います。大人になって、今の時代で考えてみた時、どの生き方が正解というものはありません。

アリのようにコツコツと真面目に働いても金持ちになれないかもしれませんが、家族で協力すれば幸せに暮らしていけるでしょう。また、ゆっくりと歩くことで見えてくるものがあります。そんなアリの生き方は素敵です。

努力しても認められるキリギリスはほんのわずかです。キリギリスの生き方は、「今、この瞬間」の世界で楽しそうです。最も皆さんが憧れるのではないのかなと思います。一時期は華やかでも落ち込んでしまうかもしれません。でも、一芸を磨き続けることで見えてくるものがあります。キリギリスはバイオリンを弾いていたので芸術家として活躍し、食べ物と引き換えるなんてことも考えられるので、キリギリスの生き方も素敵です。

うさぎのようにスピードをもって進めたらいいし、そして、途中で休みたい時に休んで気ままでもいい。ゆっくり休んでからまた爽快に走り出す。そんな人生もいいなあと思ってしまいます。それに、その場で負けていたとしても、うさぎならすぐに追い越しそうです。

ふたつの話も、冬とかゴール地点といった最後を切り取っているの、勝者としてはアリやかめだったかもしれませんが、どちらの話も人生の途中で、その後の人生が続いていたり、ゴール地点が変わったりしていれば（ゴールを通り過ぎてまだ道が続いていたら）、また見方は変わっていくのかもしれない。

アリとかめの共通点は「コツコツ」。一つ一つ、一步一步の積み重ねがやがて大きな結果をもたらすというもうなずけます。そして思うのは、短期も長期も、つまり「今」も「未来」も二つの軸を持って生きるのが物理面でも感情面でも大事なのではないかと考えます。

ここではアリとかめの感情があまり見えてきませんが、コツコツの中にも喜びはあるのではないかと思います。もしなければ喜びを見いだせばいいと考えます。

また、アリであってもキリギリスであっても素敵人になるには、自分を好きになることが必要不可欠です。自分を好きになるには、目の前の小さなことを一つずつやり遂げること。やるべきことは後回しにしないでさっさと取り組みましょう。

一つやり遂げれば、一つ気が楽になります。二つやり遂げれば、やれる自信がついてきます。三つやり遂げれば、やり遂げた自分を好きになっているでしょう。



ところで何か行動を起こす上で目標を立てますが、立てたものの達成することは簡単ではありません。目標達成には、努力を継続することが不可欠だからです。

努力を継続するのに「習慣化」が効く、とよく耳にします。ただし、この「習慣化」も簡単には身に付かないものです。そこで今日の1冊、古川武士著『性格4タイプ別 習慣術』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）を紹介します。

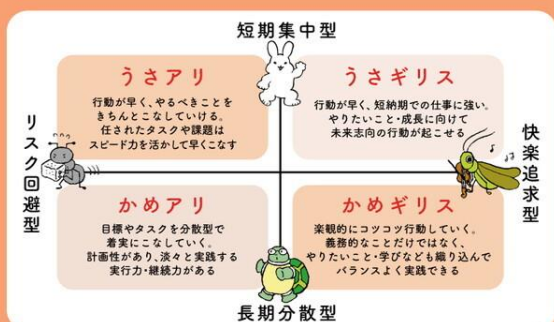
なぜ多くの人が、自分の続けたいことを習慣化できないのか？古川さんによると、それは「人が変化に抵抗し、いつも通りを受け入れようとするから」。言い換えれば、人は変化を嫌うということでしょうか。例えば、運動や片づけ、ダイエットなど「良い習慣」を取り入れようと思いついても、それは変化であり、人にはこれに流されないよう抵抗する心理が働くのだそうです。また、喫煙や過食など「悪い習慣」を止めようと決心しても、自分自身がこれを「いつも通り」と認識しているため、生半可な思いでは受け入れ続けしてしまうそうです。

とはいっても、立てた目標を達成したいものです。そこで古川さんが提案するのが「性格4タイプ別 習慣術」です。長年の活動と考察の中で、「続かない謎」を解く鍵のひとつを「自分に合った習慣化のやり方を追求していないから」と突き止めることができたそうです。「4つの性格タイプの違い」を土台として「習慣化の技術」が活きる、と説いており、その4つの性格タイプが、冒頭で私が紹介した、イソップ童話に出てくる『アリとキリギリス』、『うさぎとかめ』のキャラクターをタイプ別に当てはめる、古川さんによる「童話マトリックス」（図解）で紹介されています。一部をごく簡単に紹介すると、次のようになります。

※縦軸に「一気に短期集中 行動＝うさぎ」と「コツコツ分散 行動＝かめ」、横軸に「大変なことを優先 思考＝アリ」と「楽しみ優先 思考＝キリギリス」をとる。①「うさアリ」タイプ、②「うさギリス」タイプ、③「かめアリ」タイプ、④「かめギリス」タイプ



あなたはどの性格タイプですか？



例えば、「夏休みの宿題はどのように終わらせていたか」について、それぞれのタイプ別回答例は、次のように挙げられています。

- ① 「うさアリ」…最初の1週間で終わらせて心配事をなくす
- ② 「うさギリス」…最後の1週間で追いつめられて一気に終わらせる
- ③ 「かめアリ」…序盤に前倒しで計画しつつも、コツコツ分散してこなす
- ④ 「かめギリス」…計画を立てても思い通りに進まず、後半に追い込まれながらこなす

イメージできましたか。また、違う例として第2章「自己管理の習慣術」の「運動（習慣）」にまつわるタイプ別記述を一部、紹介します。

① 「うさアリ」タイプは、強制力、義務感、緊急性があるとスイッチオンになるため、明確なゴールを設定し、短期集中の行動を継続すると良い。運動においても同様で、行動の数値を計測できる仕組みを取り入れたり、「マラソン大会」などの予定を入れたりして中期ゴールや目標タイムなどを明確にすると、毎日のランニングへの良い刺激になる、と説明しています。

② 「うさギリス」タイプは、熱しやすく冷めやすい短期集中型のため、好きなことを動機付けすると良い。例えば、初動は強制力というムチを発動させ、終わった後の爽快感というアメで継続させるために、ジムでパーソナルトレーニングを活用する、ながら運動をする、スタンディングデスクで仕事をする、オンライン会議中はバランスボールに乗りながら参加する、などを勧めています。

③ 「かめアリ」タイプは、コツコツと継続することが得意で忍耐強いいため、行動に落とし込んだら分量を決めて少しずつ負荷を高め、淡々と長期継続していくと良い。運動においては週に1回から始めて半年後に週2回、1年後に週3回と少しずつ負荷を高めていくコツコツとした計画が合っている、と述べています。

④ 「かめギリス」は、なりたい姿を描いて行動を積み重ねていくことが得意である。例えば「腕立て伏せの回数を1週間に10回ずつ増やしていき、5週間後には無理なく50回できるようになる」などのイメージをつくってから始め、徐々に習慣として育て、ハードルを少しずつ上げていくと良い。「好き」「楽しい」と思える運動に取り組むことを勧めています。

自分の行動を振り返り、どのタイプか分析して今後の習慣に活かしてください。アリにもキリギリスにも、うさぎにもかめにもなれたらなあとも感じました。

最後に、6年生へ。年明け1月13日、14日の大学入学共通テストまで3週間です。現役生は最後の最後まで伸び続けます。使い慣れた教材の反復練習、弱点分析と補強、模擬試験の解き直しで時々記述問題も取り入れましょう。共通テスト以降、私立大学等受験の体験も国公立大受験への緊張感を体感でき、2月下旬にはきっと相当な仕上がりとなっています。自分を信じて、今日の自分より明日の自分が成長できるよう、前向きにイメージしながら自己ベスト更新を続けてほしいです。風邪やインフルエンザ等が懸念される時期



に、勝負の大学入学共通テストがあるのです。健康管理に留意し免疫力を高め、自己管理した生活を心掛けてください。

進路が決まった6年生も含めて、数ヶ月後、春からのなりたい自分をめざし、卒業までペースを崩さず取り組むべきことを粛々と積み重ねていきましょう。

今日は、イソップ童話『アリとキリギリス』、『うさぎとかめ』を例として、古川武士著『性格4タイプ別 習慣術』を参考に、今年のうちに自分の日ごろの言動、習慣を振り返り、新年好スタートが切れる準備ができるよう、話をしました。

この冬休み、事故やけがのないよう気を付け、輝かしい新年を迎えられるよう祈っています。1月9日、冬休み明け全校集会でまた元気に会いましょう。



