



済んだことをくよくよせぬこと  
滅多なことに腹をたてぬこと  
いつも現在を楽しむこと  
とりわけ人を憎まぬこと  
未来を神にまかせぬこと

ゲ  
ー  
テ

新型コロナの関係で、私たちの生活の様式が大きく変わろうとしています。学校の子どもの生活も同様です。

子ども同士が机をくっつけて、共に学習の課題解決に取り組んだり、楽しく給食を食べたり、グラウンドで手をつないで走り回ったりすることができなくなりました。学校生活はこのように、まさに「密接」の状況でしたがそれができなくなりました。

そのように環境が変わって、子どもたちもストレスを感じていることでしょう。

やがて、コロナも終息し、元の生活に戻れることを信じ、今は、変わった環境になじみ、変化した現在を楽しんで欲しいものです。

## 良い習慣をつける

みなさんは、朝起きたら、まず一番に何をされますか？

顔を洗い、朝食を摂り、歯を磨く……。これらの行動は、私たちの健康にとっても大切な習慣です。

“習慣は第2の天性なり”と言われるように、良い習慣を身につけていることは、体にとって、心にとっても大切なことです。「変化するために必要なのは、自制心を養うことではなく、習慣を取り入れることだ」（ジム・レーヤーとトニー・シュワルツの『成功と幸せのための4つのエネルギー管理術』）と言われています。自分を変えるための手取り早い方法は、「良い習慣」をつけることなのでしょう。

一流のスポーツ選手は、決まった時間に競技場に行って、ストレッチを行い、練習を行います。このことが習慣化することで、一流の競技者になっていくのです。

みなさんも、こんなことをすれば自分は変われる、もっと良くなれるというものを考えてみましょう。例えば、「新聞を読む」「読書をする」「ウォーキング（ランニング）をする」「漢字の勉強をする」「ラジオ体操をする」「ウェイトトレーニングをする」「座禅を組む」等々、文化的活動、体育的活動等いろいろなものが考えられます。自分ができそうなものを考えてみませんか。

多くのことを一度にやろうとしたり、難しいことをしようと思うとなかなか行き詰ってしまうので、まずは、「やれそうだ」「やってみよう」というものを、1つか2つを決め、1ヶ月間続けてみましょう。少しだけかもしれませんが成果が感じられるようになっていくはず。成果を実感できればしめたものです。ますます意欲的になり、そのうちに無意識にできるようになることなのでしょう。まさに習慣化したのです。このように習慣化することで、知らず知らずのうちに心や体の状態が変わり、生活の充実感、満足感が感じられるようになるのではないのでしょうか。違った自分、成長した自分に出会えるのです。楽しみですね。



さあ、今日から習慣づくり（新しい取り組み）を始めてみませんか。

（文責＝青少年育成センター指導員 藤村）