

★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★1月のありがとう★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★

小春学院も無事に年を越すことができました。これも児童・生徒・保護者の皆様のご支援による
ところが大きいと感じております。本当にありがとうございます。一年一年、よい変化を遂げられ
る「学びの場」を作るべく今後とも尽力していきます。今年も宜しくお願いいたします。

2012年最初の話

こんにちは。この『IDOBATA 会議@koharu』も年越しできました。ありがとうございます。今
年はちょっとした企画があります。いろいろな角度から勉強や教育を見ることができる特集を用意
しております。ぜひご期待ください。

1.自分のテーマを決めよう…「1012年、〇〇な私」

お正月に目標を決める習慣をお持ちの方はどれくらいいらっしゃるのでしょうか。紙に書いたり、
家族で話し合ったり、一人で心に誓ったりと一人一人が新年になると心に思うことがあるのではな
いでしょうか。

目標を立てること、それに向かって歩むこと、目標を達成することは一続きです。目標を立てた
だけでは足りません。そんな話をすると「目標を立てなさい」というお決まりの目標設定論かと思
われるでしょう。それも大切なことですが、目標というと少し重いと感じ、難しく考えすぎてなか
なか次の一步に進めなくなる恐れがあるので、少し軽い話にしてみましょう。

目標には具体的な内容が伴わないといけません。例えば、数値や目指すゴールです。ハードルの
高さを決めるということになりますが、ハードルの高さを決めることがハードルになってしまうこ
とも多々あります。ですからハードルの高さを決めるのは、ちょっと置いておいて、なりたい自分
を漠然と思い描いてみるのはどうでしょうか。内容を抽象的に、印象的にぼかして見るのです。つ
まり自分のテーマを考えてみるのです。

例えば「2012年、〇〇な私」といった感じに自分へのテーマを描いてみるのです。「2012年、
走る自分」「2012年、原点回帰の自分」「2012年、考える自分」「2012年、優しい自分」「2012年、
あきらめない自分」…挙げればきりがありませんが、今年1年間の自分にタイトルをつけてみるの
も面白いかもしれません。そして、そのタイトルどおりに自分の行動をコントロールして見るのは
どうでしょうか。

2.変化は必ず訪れます

皆さんも聞いたことがあるかもしれませんが、次のフレーズはアメリカの心理学者であるウィリ
アム・ジェームスのものです。多くの著名人がこのフレーズを引いています。

心が変われば行動が変わる 行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる 人格が変われば運命が変わる

運命が変われば人生が変わる

新年にあたって目標なり、テーマなりを決めるというのは心を変えるためなのでしょう。心を変
えれば必ず変化が訪れます。変化の良し悪しは別にしてもその変化を起こしていくことが自分を変

える第一歩であるのです。その変化は初めのうちは小さな変化でしょう。しかし、その変化が積み重なったり、変化と変化どうしがかけ算的に融合したり、いろいろな可能性を生んでいくのです。

「2012年、〇〇な私」を心に刻んでみてください。きっと行動が変わります。そして自分の周囲のものが変わって見えてきます。周りからも自分が変わって見えてきます。その変化を大切にしていって来年へとつないでいきましょう。

3. 一日一日を大切にしながら一年一年を大切に作る

1年365日。2012年は366日ある閏年です。それでもきっと年末には「今年もあつという間に一年が過ぎた」と感じることでしょう。一年はあつという間の時間です。一年があつという間なので、一日はもっと短い時間です。この一日を大切に、一年を大切にすることで、来年への大きな変化が期待できます。毎日全力疾走はできませんが、今年最初に心に決めた自分のテーマは大切に、2012年を実りのある一年にしていければいいですね。皆さんの一年が本当に素晴らしい一年になることをお祈り申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。

文責：めがね先生

★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★1月のおめでとう★☆☆☆★☆☆☆★☆☆☆★

1年1年の成長を自分は分からなくても人は見えています。お誕生日おめでとうございます。

☆大輔くん

☆那菜さん

お誕生日は子育てをしてくださるお父さん、お母さんへの感謝の日でもあります。お子さんの成長を喜ぶとともに、感謝申し上げます。

★★12月の予定★★

①中学3年生北辰テスト

1月8日（日）は中学3年生の北辰テスト[第8回]の実施日です。十分に勉強してテストに臨みましょう。北辰テスト[第8回]は1月8日（日）です。受付は12月1日（木）～12日（月）です。ぜひテストを活用して、勉強の指針にしていきましょう。

②中学生学力テスト

今月の学力テスト受験最終日は1月28日（土）です。1月の学習内容の復習、事前課題プリントの確認をしっかりと行ってテストに挑戦しましょう。

③1月9日（月・祝）授業について

小春学院カレンダー通り、授業日となります。振替授業も行いますので、調整をご希望の場合には担当までご連絡ください。

★★今月の「この一問！」★★

今月は国語の問題です。チャレンジしてみてください。答えは教室で！

次の傍線部のカタカナを漢字に直しなさい。

1. よしお君は野球のバッティングではタクエツした技能を有している。
2. 科学技術のヒヤク的な発達に日々驚かされている。
3. 勉強の方法を変えたところケンチョな変化が見られた。
4. 海辺に白いボウシをかぶった少女が一人で立っていた。
5. この作品には作者のタマシイが強くこめられている。
6. 液体をしばらく放置していたら白いチンデン物が現れた。
7. 我々が決勝戦で敗北したというのはゲンゼンたる事実である。
8. 顧客からのヨウセイにより神戸に出張して調査してきた。

(参考：某有名大学からの出題です。)

★★大人のための「この一冊！」★★

築山節「脳が冴える 15 の習慣-記憶・集中・思考力を高める」(生活人新書 202 日本放送協会出版)

脳科学なる分野が世間に広まってから脳の働きを高めるノウハウ本的な書物が書店で目にするようになりました。内容は千差万別で、フムフムとすっと頭に入り込むものから、疑問符を頭によぎらせるものまで、いろいろな文章を目にします。

そこで、今回の本書はというと、奇を衒うことなく、人が昔は当然のこととして、無意識に身に付けていた良き生活習慣を脳の働きからしっかり説明を加え、読んでいてすっと喉元を通過して納得のいく話が書き並べられています。

その中の一つをご紹介します。私がしばしば口にする「身を整える」「生活習慣を整える」というところについて次の内容が書かれていました。

「多くの現代人が衰えさせているのは、おそらく前頭葉のテクニック部分よりも、指令を出し続ける体力です。

脳の基礎体力は、日常的な雑用を面倒くさがらずに片付けることで鍛えられますが、現代ではその日常的な訓練の機会が減っている。」

「前頭葉の体力が日常的に鍛えられていると、面倒くさいことや辛いことに対する『耐性』とでも言うべき力がついて、生活が楽になってくるものですが、現代人はそのベーシックな部分が自然には鍛えられにくくなっている。…」

「毎日自分を小さく律することが、大きな困難にも負けない耐性を育てる」

「(部屋を片付ける、壊れているものを修理に出す作業のような自分の身近になる、少し面倒くさい) そんな雑用をするくらいなら、もっと格好良いことをしたいと思われるかもしれませんが、それは脳の体力をつけてからです。前頭葉の指令を出し続ける力が落ちているときに大きな問題に取り組もうとしても、途中で面倒くさくなったり、辛さに耐えられなくなったりして挫折してしまいます。」

やや長い引用になりましたが、生活の中の小さな習慣を日常的に続けることができ、大きな問題に取り組める力が育てられるということです。学習活動も同様です。学習活動も生活習慣と切り離すことはできません。生活という土台に学習活動が乗っているのです。ですから、学習に耐えられる力を育てるには、まず小さな生活習慣の形成から取り組んでいくことが大切です。

本書では、ちょっとしたきっかけからでもはじめる脳のための生活習慣の事例が紹介されています。お子様と生活習慣について話をされるときのヒントにぜひお読みください。

【編集後記】

発行が遅れてしまいました。誤字・脱字がございましたらお許しください。

新年をおかえどんなことを書こうかと悩んでしまいました。悩んだ結果があこの文章です。皆さんのお声が聞けたら…。

新学年まであと少しです。この数ヶ月をどのように過ごすかを考えることは、次の学年での過ごし方を考える大切な準備となります。ご家族で話し合われるといいかと思います。

いつものことなのですが、ぜひ皆さんのお声を聞かせてください。応援メッセージをお待ちしております。

ペンネーム

この応援メッセージをブログに掲載してもよろしいでしょうか？ はい いいえ
ご協力ありがとうございました。