

## よい習慣の積み重ねを

本日から令和6年度後期がスタートします。10日後には、校内音楽会が開催されます。これからの10日間で、各学級が奏でる歌声は響きを増し、想いは広がっていくのだと思います。皆で、感動の校内音楽会を実現させましょう。また、後期始業式の後には、新生徒会本部役員の任命式や引継ぎ式も執り行われる予定です。第79期生徒会の活躍も大いに期待をしています。これからスタートする後期も楽しみがいっぱいです。

さて、後期始業式にあたり、埼玉県が誇る三偉人の一人、お隣の深谷市出身の大実業家・渋沢栄一の言葉を紹介したいと思います。渋沢栄一は、新一万円札の顔にもなったばかりです。その言葉とは「習慣というものは、善くもなり、悪くもなるから、別して注意せねばならない」というものです。「別して」とは「特に」と言い換えてもいいでしょう。

この言葉を少し現代風に言えば、よい習慣を積み重ねていけば、何事もよい方向に向かい、逆に、悪い習慣を日々積み重ねていけば、何事も悪い方向に向かってしまうのだ、ということでしょうか。言葉自体はすっきりしていてわかりやすく、内容も理解しやすいです。でも、実践は難しい。よい習慣の積み重ねを継続するのは難しいことです。

今日から第2クールに入るHQCシートを活用した生活習慣改善プロジェクトを頭に思い浮かべてみればいいと思います。10月7日（月）からの1週間（第1クール）の結果はどうだったでしょうか。「就寝時間」「起床時間」「スマホ等メディアの利用時間」などの記録をとり、振り返りを行ったはずですが。生活習慣と学力・体力との相関関係は各種調査からも明らかになっています。それでも、悪い習慣をよい習慣へと換えていくことは難しいのです。保健室の根岸先生が言っていました。「早く起きたから、朝ご飯が美味しかった！」「早く寝たから、授業に集中できた！」など成功体験（うまかった、気持ちよかった等）を重ねることで、よい習慣が身に付いてくる…確かにそうだと思います。今日からの1週間（第2クール）もしっかりと生活習慣改善にチャレンジして下さい。うまくできた時には、自分で自分を思いっきり褒めてあげてください。

私自身、生活習慣の他にも日頃から意識していることがあります。それは、ポジティブ（前向きな）考え方をすることを習慣にすることです。例えば、コップに水が半分入った状態を、「もう半分しかない」と考えるだけでは、ネガティブ（後ろ向きな）考え方なのかもしれません。できるならば「まだ半分も入っている」とポジティブに考えたいと思っています。人と接するときには、誰もがもっている、よい一面に目を向けていきたいとも常々考えています。これも習慣です。よい習慣と悪い習慣、どちらを積み重ねていくかは大きな分かれ道です。渋沢栄一の「習慣というものは、善くもなり、悪くもなるから、別して注意せねばならない」という言葉を今一度、肝に銘じたいと思います。

令和6年度後期のスタートから、よい習慣を積み重ねていきましょう。始業式の式辞は以上です。