



凡事徹底

当たり前のことを当たり前に

蕨市立第二中学校
学校だより
令和7年度
第5号(9月号)



行動から始める

夏休みが終わり、2学期が始まりました。幸いにも休み中に大きな事故・けがの報告も無く、安心しています。長い休みの間に、生活のリズムが狂ったりしてはいないでしょうか。なるべく早く、規則正しい生活に戻せるように、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

2学期は蕨二祭や体育祭等の行事がたくさんあります。3年生は中学校生活最後の行事になります。よい思い出をたくさんつくって欲しいと思っております。

さて、夏休み中に行った研修で「ストレスに対するヘルスケア」について勉強しました。

人はストレスを受けながら生活しているが、そのストレスに対して適切に対処することが必要であり、その対処の方法として、①行動を変えてみること、②考え方を変えてみることが示され、どちらが簡単にできるか考えました。結論として、気持ちは簡単に変えられないが、行動は簡単に変えられるということでした。

この話を聞いたときに、何年か前の集会で話した内容を思い出しました。

ドイツ在住のフリーライターである雨宮紫苑(あまみや しおん)さんの書いた記事、「『意識を変えて行動する』は誤りで『行動を変えると意識が変わる』が正しい。」についてでした。

意識が変わることを待っていたらいつまでたっても行動しない。なぜなら「やるべき理由」より「やら

校長 椿 智絵

なくていい理由」のほうが魅力的だからだ。サボる理由なんていいくらでも見つかってしまう。行動を起こすのに理由が必要な人は、あれこれ考えてやらないでいい理由を見つけ、結局やらなくなる。

意識を変えたら行動が変わるものではなく、行動を変えるから意識も変わる。

だから、行動する理由を考えるのではなく、とにかく動いてみることが大事。行動に移すために強い意志が必要だと思ったけど、そうじゃなかった。「やるべきこと」だと思えば、強い意志なんてなくともちゃんと行動するもの。だから、理由とかモチベとか関係なく「これをやる」と決めて、それをやればいいだけ。

理由を考えると、「やるべき理由」より「やらなくていい理由」を先に見つけて、言い訳に使ってしまう。

だから、とにかく行動せよ。意識は後からついてくる。行動する理由を考えるな。そうすべきだと思ったら、それはやるべきなんだ。という内容でした。

確かに、私自身も、やらなくていい理由を見つけていることが多い。そして、なぜかやらなくていい理由は、簡単に、いくつでも出てくるから不思議です。

行事の多い2学期、特に3年生は進路に真剣に向き合う時期になります。何事もまずは「やってみることから始める2学期になることを期待したいと思います。

お知らせ

職員の休暇等により2学期から以下のとおり部活動顧問を変更します。

- 野球部 三改木 宏旺、松本好正
- 美術部 渡辺美紀、羽入田麗香、大内田紘子

※ なお、代替教員が決まりましたら、改めてお知らせします。



《学校教育目標》

- | | |
|----------------|-----|
| 自ら学び、深く考える生徒 | (知) |
| 心豊かで、思いやりのある生徒 | (徳) |
| たくましく、健やかな生徒 | (体) |

蕨市立第二中学校

電話 : 048-443-2670 FAX : 048-443-2671
URL : <http://www.warabi.ne.jp/~warabi-2/>
e-mail : warabi-2@warabi.ne.jp