

2学期終業式

(期滿三十日)

長い2学期が終わります。今日この体育館に集まつている皆さんには、それぞれに成長や挑戦、そして少しの苦労もあつたと思います。終業式はいつも振り返りや反省の話が多いですが、今日は少し違う視点でお話ししてみたいと思います。日常の中でもふと感じた疑問から、時間の区切り方にについて考えてみましょう。

先日、駅ビルの雑貨ショッピングに行きました。来年の力レンダーを探すためです。店には、スポーツ選手のものや今年亡くなった長嶋茂雄さんの写真、かわいい犬や猫、日本の四季を映したものなど、たくさんのかレンダーがあり、見ているだけで少しワクワクしてきました。

その近くには、1月から始まる手帳がたくさん並んでいました。新しい年のスタートとともに気持ちを切り替えるために手帳を買う人は多いです。最近はスマ

「どうして手帳には1月始まりと4月始まりの2つがあるんだろう?」
実は、日本には2つの時間軸があります。普段の生活や季節の行事、税や会計などは1月始まりで動いています。一方、学校や会社の制度は4月が始まりです。つまり、私たちは日常では1月を基準にし、学校や職場では4月を基準にして暮らしているのです。
では、海外はどうでしょう。アメリカやフランスでは、手帳もカレンダーも1

と「4月」を使い分けてい
るので、カレンダーと手帳
の始まり方が違うというわけ
です。そして、日本の手
帳にはもう一つ特徴があり
ます。売れ方を見ると、1
月始まりの手帳が全体では
多く売っています。年末の
商戦や企業の挨拶、贈り物
などが1月に集中するから
です。一方で、4月始まり
の手帳は学校関係者や学生、
企業の人事部の人などに選



2020 3

その区切りは未来に向けて
踏み出すための合図です。
どうか良い冬休みと新年を
迎えてください。
以上で私の話を終わります。
　　校長　滝澤清豪
完成直後のみずほルーム

長い2学期が終わります。今日この体育館に集まつて いる皆さんには、それぞれに 成長や挑戦、そして少しの 苦労もあつたと思います。 終業式はいつも振り返りや 反省の話が多いですが、今 日は少し違う視点でお話し してみたいと思います。日常 の中でふと感じた疑問か ら、時間の区切り方につい て考えてみましょう。

一方で、私たち教員は4月始まりの手帳を使うことがあります。学校は4月に新学期を迎えるので、その方が予定を立てやすいからです。1月始まりの手帳はすでに買えますが、4月始まりの手帳は2月ごろから並ぶので、今はどこにしようか店先で迷っているところです。そんな時に、ふと疑問が浮かびました。

は、学校は3月に始まり、翌年の2月までが学年です。一方でカレンダーは、世界の暦と同じように1月始まりです。国によって時間の区切り方が違うというのは、比べてみると面白いですね。では、改めて日本ではなぜカレンダーは1月始まりで、手帳には4月始まりがあるのでしょうか。日本は世界とつながるときには西暦に合わせて1月が必要で、

自分の生活にも「始まり」は自分で選べます。勉強を始める日も、挑戦を再スタートする日も、生活習慣を変える日も、1月でも4月でも、あるいは今日でもいいのです。冬休みは短いですが、気持ちの切り替えには良い時期です。新年の1月学年が変わる4月は、それ新しいスタートになります。終わりは、次のが始まりに変えられます。そして

ホで予定管理をする人もいますが、私は紙とデジタルを両方使っていて、それぞれ便利なところがあります。

月始まりが一般的で、学校は9月に始まります。「社会は1月」「学校は9月」という区切りです。韓国で

このまでの話から、時間の
区切りは一つではないこと
がわかります。

瑞々せあり

発行
江戸川区立
瑞江第二中学校
校長 滝澤 清豪
発行日12月25日
東京都江戸川区
瑞江4-54-1

11月朝礼
(11月17日)

「みんな」同じ状態を好む
という性質があります。これを「バンドワゴン効果」

②他の選択肢を減らす
スマホを机の上に置かない。

「まるな」は、「先力」につくしょう」という意味。これは、も生活にな内容でな内容で、つい後回りなけれらなければ、仲間かと集中して作業すると、周囲も自然と動きだしていきます。良い集中は、仲間かとす。やる気を生み出す力です。やる気を握っているのが、ドーパミンという脳内物質です。これは、ウクワク感達成感、小さな褒美によって分泌され、脳を「やる気モード」に切り替えてくれます。つまり、「やる気が出たらやる」ではなく、やる気が出環境を自分でつくることが大切です。スウェーデンの研究では、次の3つが効果的だと言われています。

①小さな褒美を用意する
「ここまで終わったら好きな飲み物を飲む」「1ページ終わったら5分休む」など、脳が動きやすくなりま

さつきがぐつ
ましたね。
すれ違う
さつをし
て刺激を受け、「もつと強
い方向に働いている」とい
うです。合唱コンクールで
も、他クラスの歌声を聞い

気持ちを軽くすると、動き始めやすくなります。米フロリダ州立大学の研究では、一般の人の集中力は25分しか続かないと言われています。集中が途切れる本当の理由は、疲れではなく、脳が「自分は何をしていたか」という目標を一瞬忘れてしまうからです。だからいふ、メモを整理する・水を飲む・深呼吸するといった、軽いリセットを挟むことで、脳はすぐに集中を取り戻します。

③失敗への不安を減らす
「どうあえても自分だけやる」
「完璧じゃなくしていい」と
るのが一番効きます。

ください。

2年生のみなさんへ
2年生は学校を支える中心学年です。行事でも下級生を引っ張り、頼りになる姿がたくさん見られます。これから職場体験や進路を考える機会も増えます。「後でやる」ではなく、今できる小さな歩を大切にしてください。その積み重ねが、自分の未来をつくっていきます。

3年生のみなさんへ
いよいよ受験に向けて本格的な時期に入りました。12月にはプレゼン発表会も控えています。原稿を書き始めるときには、今日の話を思い出してください。スマホを遠ざけ、「まずは5分だけ書く」。それが一番大きな一歩になります。これまで培ってきた「伝える力」を思う存分発揮してくれるのを期待しています。

最後に、先延ばしは性格ではなく、脳のクセ。そのクセは次の工夫でだれでも変えられます。

小さな褒美

スマホを遠ざける
5分集中+軽い休憩

気持ちのハードルを下げる

行事が続き、忙しくなる時期ですが、今日の話がみなさん一人ひとりの“行動のスイッチ”になれば嬉しいです。以上で、私の話を終わります。

校長 潤澤清豪