

# 小岩三中だより

No.3 7月11日

校長 山田 人也

## 習慣を変えるには

思考 に気をつけなさい、それはいつか 言葉 になるから。  
言葉 に気をつけなさい、それはいつか 行動 になるから。  
行動 に気をつけなさい、それはいつか 習慣 になるから。  
習慣 に気をつけなさい、それはいつか 性格 になるから。  
性格 に気をつけなさい、それはいつか 運命 になるから。

上記はマザーテレサの言葉です。「思考」、「言葉」、「行動」、「習慣」、「性格」、そして「運命」。それぞれを変えていくことが、最終的に「運命を変える」とことにつながるという意味です。「思考」、「行動」・・・どれも大切な言葉ですが、私は特に「習慣」に注目してみたいと思います。これまでの自分の行動を変えて「習慣」化する、習慣になるまで続ける、これは大変なことです。しかし、それを乗り越えて習慣化できれば、やらずにはいられなくなるはずですよ。

そこで、生徒の皆さんにぜひ習慣化してほしいことを、挙げてみました。すでにできている人は、別の項目を設定してチャレンジしてみてください。そうでない人は次の項目をまず習慣化してみてください。夏休みにむけて、自分の生活をもう一度振り返りましょう。

※マザーテレサは修道女で、若い頃からインドを拠点に貧しい人々への奉仕活動を献身的に行った人物です。貧しい人への奉仕に生涯を捧げました。活動は世界中に広がり、1979年にはノーベル平和賞を受賞しています。

①「あいさつ」大切な習慣作りの一歩です。朝は校門で元気よくあいさつしてくれていますね。学校であいさつをしてくれることも嬉しいのですが、ご家庭ではどうでしょうか。朝起きたときにご家族で挨拶は交わされていますか？人前での「自分からのあいさつ」を心がけていきたいですね。

②「時間を守る、大切にする」 私たち日本人は、自分の生活信条と共に相手に対する配慮という点でも時間を大切にしています。時間を守ることは、信頼関係と結びついているからです。登校、授業の時間はもちろんですが、「期限を守る」という意味も含まれます。

③「学習への取り組み」学習を習慣づけることが大事だということが分かってはいるものの、なかなか手につかない、続かないということはないでしょうか。まずは毎日5分だけ、漢字や英単語3個だけなど、自分が「これくらいならできる」と思う小さなことから始めてみましょう。はじめは小さな一歩でも、習慣化できれば大きな力や自信につながります。

④「整理整頓」身の回りの整理整頓はなかなか難しいことです。これも習慣にできたら本当にいいことです。身の回り整理整頓は気持ち（心）の整理整頓につながります。そうすると次のことが考えられるようになっていきます。

### ■道徳授業地区公開講座 6月28日（金）

道徳授業地区公開講座は小・中学校等における道徳教育の充実を図ることを目的として、平成10年度から都内公立中学校等で開催されています。各学年、どの教室も熱気、活気にあふれた授業が展開されていました。授業後、学年ごとに意見交換会が開かれ、保護者の方を含めて率直な意見交換が行われました。



おめでとうございます!

■生徒の活躍

○ソフトテニス部 [5/11]

第6回ブロックソフトテニス研修大会 男子個人戦 2位 櫻井 人和、羽仁塚愛輝  
同 男子個人戦 5位 岩上 旭仁、赤土 立樹

○陸上競技部 [5/11]

第75回東京都中学校地域別陸上競技大会  
男子共通砲丸投げ 3位 11m80 飯野 弘志郎

○柔道 [5/26・6/2]

区民総合体育祭春季大会 準優勝 森田 琉煌  
江戸川区立中学校夏季総合体育大会 軽・中量級の部 優勝 森田 琉煌

○陸上競技部 [6/9]

第77回区民総合体育祭春季大会

男子区内共通ジャベリックスロー	1位	35m28	荒武 昊介
男子中学2年 100m	1位	11秒45	関野 翔太
中学男子共通砲丸投	2位	11m49	飯野弘志郎
女子中学共通 100mH	2位	15秒73	安藤 愛衣
男子中学共通 200m	2位	25秒35	八上 空矢
男子中学2年 1500m	2位	4分53秒61	増田 千畝
男子中学共通 200m	3位	25秒66	渡邊 翔太
女子中学共通走幅跳	3位	4m43	濱田 碧琉
男子中学1年 100m	3位	13秒30	宇野 遼太
男子中学2年 1500m	4位	4分56秒15	篠塚 皇
女子中学1年 100m	4位	14秒41	前田 珠穂
女子中学1・2年 80mH	4位	14秒72	河村 和花
男子中学3年 100m	7位	12秒16	田中 瑠夏
女子中学2年 100m	7位	13秒78	又吉 朱莉
女子中学共通 1500m	7位	5分53秒70	齋藤美澄紀
女子中学共通走幅跳	8位	4m02	山田 真衣
女子中学共通走高跳	8位	1m25	石井 梨桜
女子中学1年 4×100m	2位	58秒57	渥美 咲都 大橋 れみ 高橋ひより 前田 珠穂
女子中学2年 4×100m	2位	54秒98	石井 梨桜 志渡澤真央 銭谷 琴美 又吉 朱莉
中学女子共通 4×100m	4位	54秒28	山田 真衣 濱田 碧琉 中西 美波 安藤 愛衣
男子中学2年 4×100m	2位	48秒43	八上 空矢 坂井 琉星 荒武 昊介 関野 翔太
男子中学1年 4×100m	3位	55秒22	村上 煌典 村松 録 岸 龍之介 宇野 遼太



■9月のおもな予定

9/2	月	始業式	9/12	木	歯科講話
9/3	火	給食(始) 専門委員会	9/20	金	生徒会役員選挙
9/5	木	学校公開(始)	9/24	火	中間考査①
9/6	金	領域診断テスト(3年)	9/25	水	中間考査②
9/7	土	新入生説明会、部活動体験	9/26	木	専門委員会
9/9	月	振替休業日	9/27	金	中央委員会 英検
9/11	水	避難訓練	9/30	月	生徒会朝礼(役員任命式)