

「清心」

文責 校長 中原弘之

学校教育目標 「学校と地域を愛し、知・徳・体の調和のとれた児童の育成」

習慣づくり

野球のメジャーリーグに所属しているイチロー選手は、激しい練習をすることが当たり前になっていると聞いたことがあります。激しい練習をし、練習の前後にはからだの調子を整えたり、確かめたりすることが習慣化されているのだと思います。一旦習慣となれば、「することが当たり前」で、「いつもどおりしないと違和感を感じる」ので繰り返し同じことを行うのだと思います。

様々な習慣がありますが、「ぼくたちは習慣で、できている」の著者、佐々木典士さんも述べているように、早起きの習慣が身に付くと、その日1日も充実したものになると思います。早起きを繰り返していると、夜は早い時刻に眠たくなるので早寝の習慣も身に付くことになります。

私ごとで恐縮ですが、数年前から朝5時起きを実践しています。5時のアラームが鳴ってもまだ眠たい時もあるので、完全にならだに染み付いているとはいえませんが、5時に起きると、特に休みの日には1日を得したように感じています。50歳過ぎてからの試みでしたので、早くに実践しておけばよかったと反省しています。

5時起きを実践しようとしたきっかけは、単なる好奇心でした。仕事が立て込んでいたので、木曜・金曜と朝5時に起きて職場へ向かいました。「翌、土曜・日曜も5時に起きたらどうなるだろうか。」との好奇心が湧いたことがきっかけでした。休みの日を1日有効に使えることのよさを味わいました。

長年あきらめていたことも、ふとした好奇心がきっかけとなり、習慣化へ結びつく場合もあります。習慣づくりのため、先ずは好奇心でやってみることが大切だと思います。

祇園歴史の旅（その23）「山県町・松浦町・勝富町・万津町・光月町・

栄町・常磐町の由来」

坂田直士著「佐世保の地名は語る」（平成17年出版）によると、「山県町や松浦町は、地主の山県氏、旧平戸藩主・松浦詮氏などの姓にちなみ・・・その他の勝富、万津、光月、栄、常磐等の各町は、いずれも新しく制定された佳字（かじ）地名で、当時の人びとの念願どおり、今では市の中心部の町として発展した。」と記載されています。

祇園小学校区24ヶ町すべての町名の由来を紹介することはできませんでしたが、「佐世保の地名は語る」に掲載されていたことから、地名の由来を勉強することができました。子どもたちを始め、後世に語り継いでいきたいものです。