

生徒指導だより NO.6

令和元年7月13日

7月の生活目標～整理整頓・環境美化に努めよう～

学校再開から1ヵ月。今年度の1学期も折り返し地点を迎えました。学校に来る日もあと3週間です。西方中の7月の生活目標は「整理整頓・環境美化に努めよう」です。この時期になると、決まって思い出すことがあります。

「破れ窓理論」

「1カ所の壊れた窓を放置すると、次第にイタズラや犯罪の格好の場所になり、あっという間に建物全体、社会全体がダメになっていく」という実験結果があります。ゴミが散乱する町・落書きの多い町は、「自分がやってもだいじょうぶ」という気にさせるため、ますますゴミが散乱し、落書きが増えて荒れていくのだそうです。

西方中に赴任した当時、お菓子の包み紙が落ちていることが続き、全校生に意見を求めたことがありました。そのとき、ある生徒から「生徒ではなく、先生なんじゃないですか？」と回答があり、衝撃を受けました。当時学校が新しく建てられたばかりで、荷物などが雑然としていた環境での生活でした。こうした所では、学校の問題を、自分のこととして考えられず、責任を外に求める人も出てくるのだなあと改めて感じたものです。こういった反省をふまえ、西方中生の心を整えようということで、生徒会が自問清掃や脚下照顧に本格的に取り組んだのです。

現在西方中は大変美しいです。来校された方も駐輪場や校内が美しいとほめて帰って行かれます。それを作ってきたのは西方中を卒業した先輩達の「心配り」。積み重ねたものの大きさを在校生は知ってほしいと思っています。

「脚下照顧」～一日のはじまりとおわりをそろえる～



上の言葉は「脚下照顧」の話です。西方中でよく使われる「脚下照顧」。これは先日の生徒総会で話があったように、「凡事徹底」の一つとして行われています。「履き物をそろえると心もそろえよう」という言葉があるように、整理整頓を心がけるというのは、自分の心を整えるということにつながっているのです。自分の身の回りは整っているでしょうか。昇降口の様子ですが、いつ見ても美しいですね。学級委員と生徒会役員が毎朝よくチェックしています。一日の始まりと終わりをそろえることで、西方中生の心がそろえられ、西方中学校の生徒は「落ち着きがあって素晴らしい」と言われるのだと思います。

心を整える～脳科学の話より～

左には、西方中の朝の昇降口の様子を紹介しました。全体としては素晴らしい状態だと思います。一方で、自分自身の事になると、整理整頓や身の回りをキレイにするのが苦手という人もいます。そんな人に少しでもアドバイスを送ります。

「やい始めないことには、やる気は出ない」

～東京大学教授 池谷裕二先生著 「海馬」より～

“やる気”を生み出す脳の場所があります。それは、脳のほぼ真ん中に左右ひとつずつ。(側坐核といいます)

側坐核

側坐核

ここが活動するとやる気が出るらしいのですが、この神経細胞は、ある程度刺激が来ないと活動してくれません。

ただ、一度始めて、信号が送られるようになると、やっている内に側坐核が自己興奮して集中力が高まり、気分が乗ってくる。

・・・ということで、「やる気が出ないなあ。」と思っても、やり始めるしかないわけです。

ぐずぐず悩んでよどんでいる人たち、とにかく、動き出しましょう。

テスト前、つい自分の部屋を掃除しだしたら思ったより頑張って掃除してしまった、ということはありませんか。人間はやっているうちにやる気が出てしまうもの。池谷先生の話のように、まずはやってみましょう。思った以上に整理整頓が楽しくなるかも知れません。自分のよく使うところを振り返ってほしいと思います。

最後に～整理整頓に関連して～

今年の梅雨は、みなさんもニュースで知っての通り、九州地方を中心に大変な豪雨被害が起こっています。2・3日で例年の1ヵ月～2ヵ月分の雨が降り、川が氾濫したり、家が浸水したりしているのです。

ニュースを見ていると、亡くなられたご家族の方が「もっと早く避難させていれば」、「水が上がってくるのがあんなに早いとは」という言葉を残されていました。いかに、浸水の被害が早く、自分のこととして考えるかが、被害を防ぐポイントなのだと改めて思いました。

栃木県も昨年の被害を思えば、安心とは言えません。常に自分の身の回りを整え、「いざと言うときに備えること」、「危険なときはすぐに避難すること」がこれからの中学生にも求められているように思います。



参照：読売新聞社、毎日新聞社