

以前、紹介した言葉の中に、「行動が変われば習慣が変わる」という一節がありました。皆さんはこれからもたくさんの方に挑戦をしたいと思います。大切なのは、“やろう”と決めて、挑戦したことを“続ける”ことです。

才能の差は小さい

行動の差は大きい

継続の差はもっと大きい

『てっぺんの朝礼』（大嶋啓介）

まずは始めることが大切です。始めなければ何も変化は起きないからです。何かを始めることこそが挑戦だと思います。始めることができたなら、次に“続ける”ことが大切になります。以前、話をしましたが、22Hの皆さんが毎日、係活動を行ってくれているから学級全体がスムーズに動くことができます。中には、係だから“やって当たり前”だと思っている人もいますが、それは自分自身が毎日継続していることで、その行動が“習慣”になっているからだと思います。その習慣化された行動は、間違いなく、学級みんなにとって、“ありがたいこと”になっています。まさに“継続は力なり”ですね。

ただ、私もそうですが、“続ける”ことは大変です。とくに、やり始めたころはなかなか続きません。だから、最初は三日坊主でもいいのかな、と思います。「三日坊主」というと、「飽きっぽくて、長続きしないこと」を意味しており、あまりいい印象はないかもしれませんが、まずは3日間続けてみてください。3日続けて、1日休んで、また次の日に再開する。というのでいいと思います。なかなか続けられない人は、“まずは3日”というように、自分にできそうな目標を立てて、頑張ってください。

花の水やりもそうです。1日に大量の水をあげて、その後、何日も水をやらない、というのでは花は育ちません。多すぎない水を毎日与えること、そして、「早く芽をだしてくれないかな」「大きく育ててくれよ」という愛情をもって水を与えることで、育っていきます。今、皆さん自身がやろうとしていることも同じだと思います。継続できたときの自分の姿を毎日イメージしてください。そして、イメージした自分になれるよう願って、頑張ってみましょう。

