

## のぞましい家庭教育のしおり

### ～習慣化することで力となる～

「継続は力なり」「石の上にも三年」「七転び八起き」、日本には古来より諺（ことわざ）が生活の中でたくさん用いられてきました。日本の歴史を遡ると、古事記の中にもいくつか諺が紹介されています。江戸時代になると、諺は一般庶民まで広がり、生活の中に根付くものとなっていきました。さて、最初に紹介した3つの諺の共通点は何でしょう？それは「あきらめない心」です。多くの人の中には、この諺を座右の銘にしている人もいるかもしれません。

みなさんのふだんの生活の中で意識的に続けていることはありますか？健康のため？成績のため？理由はさまざまですが、「〇〇のために△△を続けているよ」と明確に言える人は少ないような気がします。

私は子どもの頃、プロサッカー選手になることを夢見ていました。そのために、毎日走りこみやボールタッチなどの基礎練習を自主的に行っていました。朝1時間、夜2時間の合計3時間を毎日続けていました。続けることで明らかな変化も出ました。まずは基礎体力が向上したことです。スタミナがついたことにより、試合をしても集中力が切れて安易なミスをしてしまうということが減りました。短距離走も速くなりました。50m走のタイムも中学時代で1秒ほど縮めることができました。大会などでも結果を残すことができたため、地区の選抜チームに選出していただけたことも、毎日努力し続けた成果の一つだと思います。

努力して成果や達成感を味わうことができた経験は、それからの人生でも大いに役立っているように感じます。

しかし、歳を重ねるにつれて、継続して何かに取り組むことを面倒くさってしまう自分もいます。そこで、今の私が心がけていることは、継続したいことを「習慣化」してしまうことです。

私が今、意識的に継続していることは毎朝30分程度お風呂に浸かることです。それにより、毎日すっきりした気持ちで1日をスタートすることができるようになりました。そして、前向きな気持ちになることで、さまざまなことに対して「やってみよう」というプラスの感情を抱くことができます。

「雨垂れ石を穿つ」という諺があるように、どんな些細なことでも習慣化して行うことで、何かしらの成果を得ることができます。いつまでも前向きな気持ちを持ち、挑戦する姿を子どもたちに見せることができるような親でいたいと思います。



一人で悩まないで、まず相談を

・刈谷市 子ども相談センター ～子どもに関する相談の総合的な窓口～

月～土曜 9時～17時（国民の祝日・年末年始を除く）

電話相談・来室相談

☎0566-62-6313

・刈谷市 青少年電話相談 月～金曜 9時～17時

☎0566-23-8888

・愛知県 教育相談こころの電話 10時～22時

☎052-261-9671