

# 心の輪23R



『**小さなこと**』という資料を通して、  
『**習慣づけることの大切さ**』について考えました！



トイレに行かないのにスリッパを揃えるようにしている。でも、「嫌だな」と思う時もある。しかし、スリッパを履く少しの時間で笑顔がなくなったら嫌だなと思うから、今でも続けている。これからも続けていきたい。

今回出てきた詩について、全てのことに繋がると思うので、自分でも何か少しずつ頑張ることを考えていきたい。今は準備と片付けを一番早く行動することを心掛けている。

僕が今回の授業で学んだことは、心を変えるだけでなく、それから積み重ねる努力が必要だということが分かりました。僕も頑張っていきたいと思います。

この時間を振り返り、私は心掛けていることがあります。大会で一つ一つ上にいくために、毎晩走っています。他にも、ケンカを親としたとしても、必ず「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」「ごめんなさい」はするようにしています。

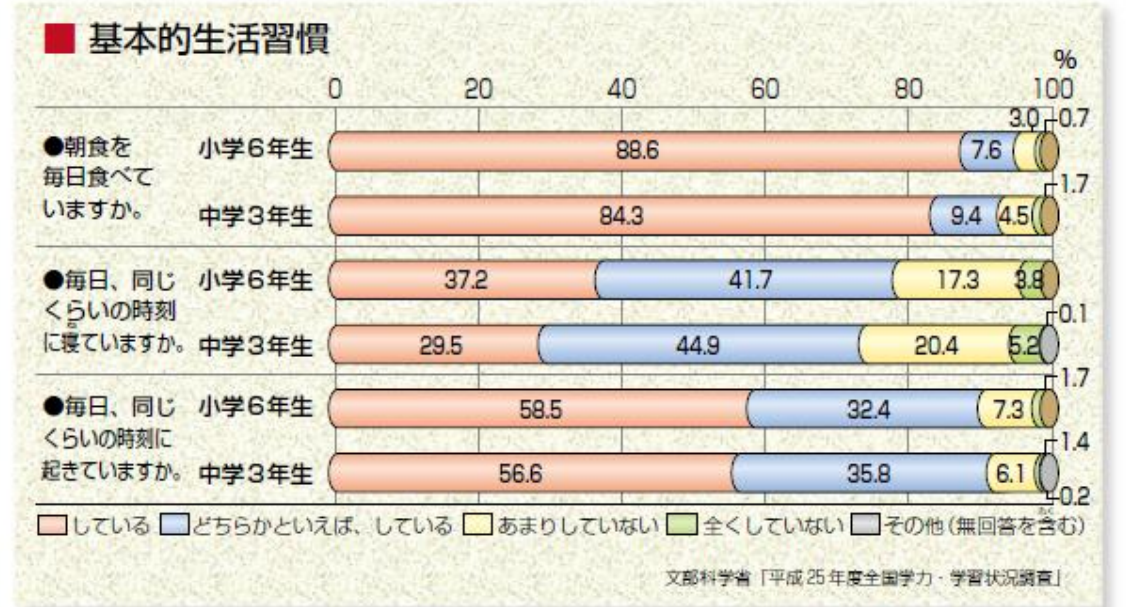
私は、小さなことでも続けるのは大変だと思いました。習慣にするには、ずっと続けていかないといけなくて大変だけど、習慣が変われば人生が変わるので頑張っていきたいです。

嫌なことでも、毎日毎日続けることで、習慣になって、当たり前のことになる。だから、嫌なことを何回も続けて、嫌にならないようにしたい。

自分の仕事はやり遂げることを心掛けています。心が変われば結局、人生が変わるので、心掛けて習慣にしていきたいと思いました。

私は、自分が誇りに思えることや、胸を張って言えるようなことを習慣にしていきたいと思いました。また、人の役に立てることもしていきたいと思いました。スリッパもきちんと揃えていきたいです。

## 自分で生活をコントロールする



これまで、自分の生活習慣は  
主に家族や学校、周囲の大人たちに支えられてきた。  
中学生になって、部活動や習い事、  
勉強の時間も増え、趣味に費やす時間も必要になって  
一日の時間が足りないと思うことも多い。  
これからの人生、自分で自分の生活をコントロールするためには  
どうしていけばよいだろう。

文部科学省資料  
『心のノート』P.12より引用

この時間を振り返って、嫌なことでも、やっていけば自然と癖になり、嫌でもなくなることが分かりました。そして、嫌なことでも、やっていけば力になることが分かりました。

「嫌だな」と思っても続けることができた筆者は、すごいと思いました。この学年は、去年、トイレのスリッパのことで色々あって、まだ揃えられていないので、スリッパを揃えるということを習慣づけていけたらいいと思いました。

今回の時間で、人のために動くと、最終的には人生も変わるということが分かりました。だから、今後は自分でも習慣にできることを探し、実行していこうと思いました。