



川口市立戸塚中学校
46期2学年通信 No.21
令和6年5月8日(水)

自律と他律 家庭学習への挑戦②

2. 何か約束をつくる

人間は、誰もみな怠け者です。起き上がって机の前に座り勉強するよりは、寝そべる方がずっと楽です。

万有引力（重力）がはたらいているからです。つまり、地球の中心に向かって、強い力（重力）で引っ張られているのです。そのため、高い所にあるものは（つらいこと）、必ず低い所（楽なこと）へと流れるのです。

勉強するということは、自分を高めるということですから、この万有引力に逆らうことになりま
す。そのためには、何か自分で自分を縛る約束をつくるのが役に立ちます。

毎日、夕食後、8時になったら、必ず机に向かって勉強を始める。たとえば、こんな約束を自
分の勉強机の前にはりだすのです。

約束は何でもよいのですが、自分にあった実行可能な約束をつくってください。

『三日坊主』ということばがあります。「よし、今年は日記をつけるぞ」と決心します。けれども、
何日かすると、面倒になったり、忘れてたりで、そう長くは続きません。

これが一番よくないことです。一度決めたことは、どんなことがあっても、断固や
り抜くことが大切です。

簡単なことでよいのです。何か約束を決め、それを着実に
実行する。毎朝、必ず顔を洗うのと同じです。習慣にしてしま
うのです。

『習慣は第二の天性』といいます。習慣が身につけば、あ
なたはそれだけ、人間的にも成長したことになるのです。

楽々
心から
自分
変化