



青中だより



令和8年3月5日発行
港区立青山中学校

〒107-0061港区北青山1-1-9
TEL:03(3404)7522

教育目標 自立 共生 創造 生徒目標 「真剣な学習」「節度ある行動」

校長 佐々木 希久子



習慣をつくるのが大事

「そもそも『やる気スイッチ』なんて存在しませんよ。」

つい先頃、心理学に造詣の深い友人からこのような話を聞きました。「いやいや、そんなことはないでしょう」と疑問をもち、反論してみたところ、次のように説明してくれました。「多くの方は、やる気をだして、それから行動に移れると思っている。でも、脳科学では、順番は逆だという。行動することで結果が生まれ、そこから初めてやる気が芽生えるのだ。つまり、『やる気が出ないから始められない』という現象は存在しない。始めない限り、一生やる気は湧いてこないのだ」ということです。いわゆる『やる気スイッチ』など最初からないという結論なのです。走り出してから「もっと走ろう」と思うのがモチベーションであると。勉強も仕事も同じ構造です。やる気は原因ではなく、結果である、行動した人にだけ「やる気」が訪れるというのです。

それなら、人はどうやって、やりたくないことや、やる気のでないことを行動にもっていくのでしょうか。

友人は、こうも話してくれました。「オリンピック選手がいるでしょう?」と。ちょうど、ミラノ・コルティナオリンピックの最中でした。「オリンピック選手の卓越性の正体は、特別な才能や超人的な努力ではなく、当たり前のことを徹底的に正しく続けることの積み重ねなのです。動作を丁寧にやる、練習に遅刻しない、楽しみながら取り組むという、ただ「質」の高い習慣をもつことなのです」と。

「習慣」という言葉が妙に引っかかったため、調べてみました。研究に依れば、人の行動の約65%は意識的な判断ではなく「習慣によって自動的に開始されている」のだそうです。(Neuroscience Sept. 2025)。例えば、「朝起きて歯を磨く」「通勤時の道順を選ぶ」「スマホに通知が来たら見る」などです。さらに、習慣行動の約46%は、本人の意識的な目標とも一致しているという結果も出ていました。つまり「運動したいと思っていれば自然にジョギングする」「食生活を改善したいと思っていれば、つい野菜を多く手に取る」といった具合なのです。こうした行動は、意志と習慣がうまく合っている例です。習慣は、必ずしも悪いものとは限らず、目標実現の強力な支えになる可能性を示しているのだそうです。

他方、悪い習慣を断つには「意志」だけでは足りません。ただ単に「改善しよう」「頑張ろう」と思うだけでは効果は出ません。習慣を発動するトリガー(きっかけ)となる環境を変え、新しいルーティン(流れ)を作る必要があります。

例えば、ゲームの時間を減らしたい ⇒ ゲーム機やスマホを自分の部屋に置かず、ゲームをする場所をリビングなどの他者の目があるところに変える。間食を控えたい ⇒ 食べ物が手にとれる、視界に入る状況を変えるなどです。朝、もうちょっと早く起きたい ⇒ 夜30分以上早く布団に入る。つまり、意識だけで意志をコントロールするのではなく、環境と習慣そのものをデザインすることが大切なのであるということなのです。

まずは行動することが大切です。ささいなことでもよいのです。無理やりでもいいので、その行動を習慣化させることがポイントです。できたら自分を褒めて喜びましょう。できなくても習慣として続けさせましょう。「やる気」が起きるのはそのあとです。「自分はできる」と毎日振り返り、ポジティブに続けましょう。変えていくきっかけは自主的な環境づくりの工夫です。意外と簡単かもしれません

来(きた)る! 学芸発表会

【総括担当:大西教諭より】

学芸発表会では、生徒たちがこれまでの学習や活動を通して得た成果を多彩な形で表現いたします。各学年の取り組みとしては、宿泊行事や職場体験の学びをまとめたプレゼンテーションを行います。体験の中で感じたことや新たな発見、仲間と協力して取り組んだ過程など、それぞれが自分の言葉で伝えられるよう準備を重ねてきました。また、ステージ発表では、合唱、ダンス部、吹奏楽部などが日頃の練習の成果を披露します。完成しきれていない部分もありますが、温かい目で見守っていただければ幸いです。展示コーナーでは、美術科・技術家庭科をはじめ、各教科の作品を展示されています。また、交流の一環として、都立青山特別支援学校からの生徒さんたちの力作も展示しております。子どもたちの工夫や取り組みの足跡が見ていただけることと思います。どうぞ楽しみながらご覧いただけたら幸いです。ご多用のこととは存じますが、ぜひ会場にお越しいただき、温かいご声援を賜りますようお願い申し上げます。

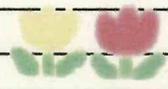
【舞台担当:大澤教諭より】

令和7年度の学芸発表会開催にあたり、保護者の皆様や地域の方々にはたくさんの応援のお気持ちをいただきました。有志生徒による青中太鼓から始まり、今年度の職業講話、職場体験、そしてシンガポール修学旅行などで、生徒たちが体験したことや、学習したことの成果を披露します。今年度は、全校合唱にも挑戦します。生徒たちは音楽の時間や放課後、休み時間にも練習してきました。ぜひ、頑張る姿を応援してあげてください。今年度は地域の方々と先生でバンドを組んで演奏もします。吹奏楽部やダンス部の素晴らしいパフォーマンスにもご注目ください。

<3月の行事予定>



日	曜	予 定	日	曜	予 定
1	日		17	火	卒業式予行
2	月	都立一般入試発表 合唱練 3週目放練	18	水	卒業式準備
3	火	全校朝礼 ⑥全学年練習	19	木	卒業式
4	水		20	金	春分の日
5	木	学芸舞台リハーサル	21	土	
6	金	区パイロット校研究発表 ⑤⑥カット	22	日	
7	土	学芸発表会	23	月	
8	日		24	火	PTA 臨時総会 保護者会
9	月	振替休業日	25	水	修了式
10	火	生徒会デー⑤⑥	26	木	春季休業日
11	水	3年④普通救急救命講習⑤認知症サポート講習	27	金	
12	木	学運協(青山中) 専門委員会・中央委員会	28	土	
13	金	安全指導 3年⑤⑥伝統文化体験授業	29	日	
14	土		30	月	
15	日		31	火	
16	月	生徒会朝礼			



保護者・地域の皆様

一年間、青山中の教育活動にご理解とご支援を賜り、ありがとうございました。
ご質問やご意見、ちょっと一言、など、右の二次元コードからお気軽にお寄せください。
右の二次元コードをご活用ください。

