

「習慣を変える」

保健体育科 仙波 洋人

私は、本を読むことは嫌いではないが、読む習慣はあまりありません。しかし、ふとした瞬間に本を読みたくなります。本を読みたくなるタイミングは決まって自分自身が悩んでいるときです。何かを変えたい、もっと人生を楽しみたいと思ったとき、本を手にとっています。

私が最近読んだ本は、『3週間続ければ一生が変わる』といった本です。この本の中には人生をより充実させるヒントが多くありました。その中で私がいいなと思ったものをいくつか紹介したいと思います。

一つ目は、「最初の二十一日間を乗り切る」です。習慣というものは21日間続ければ身につくと言われていています。誰もが有意義な生活を送ろうと行動をしますが、ほとんどの人が最初の2、3日で諦めてしまいます。それは今までやってきた行動から新しい行動に変えるときにおこるストレスに耐えられないからです。しかし、有意義な時間の確保のために行動に移してみるのはいかがでしょうか。例えば、勉強が苦手なら朝6時に起床して30分間勉強をする、運動不足なら毎日5分間腹筋トレーニングをする、などといったことがあります。ロケットが発射直後の2、3分で使う燃料はその後に飛ぶ50万マイル（80万キロ）以上の距離で消費するよりも多いのと同じで、最初の21日を乗り切れば、あらたな習慣を身につけて進むのは想像していたよりはるか楽になっているかもしれません。

二つ目は、「自分がなりたい人物のようにふるまう」です。こんな人になりたい、こんな選手になりたいと思ったことはあると思います。ある研究によれば、行動は思想に影響を与えるそうです。例えば、猫背になって自信を失った人のまねをしているとやがて自信を無くし始めます。また、笑顔で声を出して笑い、頭を上げてまっすぐに立っていれば最初はあまりいい気分ではなかったとしてもすぐにいい気分になります。これを利用すれば、なりたい人物のように、自信満々の人のように常にふるまっていれば、やがてそういった人たちの態度が身につくのです。私自身も普段から姿勢や表情などは意識して生活しています。しかし、気分が上がらない日も絶対あると思います。そういった日にたくさん笑うことやいつもより姿勢をよくして歩くなどして無理やり気分を上げてみてはどうですか。気づいた時にはその日は、ハッピーな一日になっているかもしれません。



他にも、この本には人生を充実させてくれるヒントがたくさん書かれています。この本以外にも自分のためになる文章、また物語が書かれている本は多くあると思います。本を読むことによって自分自身を変えるきっかけになるかもしれません。今の自分を変えたい、自分に満足いかないと感じる人は何か本を読んでみるのはいかがでしょうか。それをきっかけに自分の人生が好転するかもしれません。

この『3週間続ければ一生が変わる あなたを変える101の英知』の本は、2月に購入する予定です。お楽しみに・・・

2024年、日本にとっては大変なスタートとなりましたが、みんなが協力しあって、少しでも早く、多くの人が元の穏やかな日常を取り戻せることを願っています。

図書館からオススメの本

「自然災害サバイバル」

木原実【監修】



このシリーズは、1地震 2水害 3避難生活の3冊あります。どれもクイズに答えて、正しい防災知識を身に付けようとするものです。例えば、「避難中に足をくじいてしまった。まず、どこに向かう？」答えは「A 病院 B 避難所」のどちらだと思いますか？

正解は、「B の避難所」です。その理由については、実際に本を読んで確かめてみてください。

このシリーズの他にも、「自衛隊防災 BOOK」の本があります。これは、「地震・台風・豪雨」に役立つ危機管理のプロ直伝のテクニックが100例載っており、大変役に立つ本だと思います。

新刊紹介～

- | | |
|-------------------------------|------------|
| ○ 『変な家 2』 | 雨穴 【著】 |
| ○ 『続 窓際のトットちゃん』 | 黒柳徹子 【著】 |
| ○ 『ハマズ・パレスチナ・イスラエル メディアが隠す真実』 | 飯山陽 【著】 |
| ○ 『星を編む』 | 風良ゆう 【著】 |
| ○ 『外科医、島へ 泣くな研修医 6』 | 中山祐次郎 【著】 |
| ○ 『となりのナースエイド』 | 知念実季人 【著】 |
| ○ 『世界のニュースを日本人は何も知らない』 5・6 | 谷本真由美 【著】 |
| ○ 『妻が余命宣告されたとき、僕は保護犬を飼うことにした』 | 小林孝延 【著】 |
| ○ 『なれのはて』 | 加藤シゲアキ 【著】 |
| ○ 『おわかれはモーツァルト』 | 中山七里 【著】 |
| ○ 『怪物の木こり』 | 倉井眉介 【著】 |
| ○ 『水無月家の許嫁 3』 | 友麻碧 【著】 |
| ○ 『超短編！大どんでん返し Special』 | 小学館 【監】 |
| ○ 『禁断の罌』 | 米澤穂信 【著】 |
| ○ 『文豪ストレイドッグス 太宰を拾った日 11』 | 朝霧カフカ 【著】 |

～お知らせ～

★ 2学期や冬休み中に借りている本は、なるべく早く返却してください。

★ 本年度2回目の読書調査を1月22日～24日に行います。

「4月1日から1月21日までに何冊の本を読みましたか」という調査です。学校の図書館で借りた冊数については、皆さんそれぞれの調査用紙に記入していますが、それ以外の本については、記入できるよう自分で準備をしておいてください。