

『Dairy routine』

直訳すれば、『1日の日課』です。

進学や職場の異動等によって、『デイリー・ルーティン』は大きく変わります。進級によって変わることも、自ら変えられることもあります。

私の『デイリーというよりモーニング・ルーティン』も大きく変わりました。朝の出勤時間は昨年度までとさほど変わりありません。毎朝、横断歩道脇に立ち、安全な横断を見届ける活動も変わりありません。ただ、時間が大きく変わりました。昨年度は20分弱で終わっていた見届けの時間が2倍強になりました。全体の人数が大幅に増加したこともあり当然のことです。しかし、全く苦ではありません。それは、直接的・間接的関わらず、様々なコミュニケーションの場であるからです。安藤前校長から引き継いだ通りでした。

その中で一番感心したことは、挨拶の声です。まだまだ全員とは言えませんが、ほぼ9割以上と元気な挨拶を交わすことができます。全体の声の大きさは、今まで関わってきた生徒たちの中で一番大きいと思います。

そんな挨拶を交わすことは、朝の活力となります。

以下は、『挨拶の基本』と題された「あいうえお作文」です。

あ	明るく	アイコンタクト	→	元気に相手の目を見て
い	いつでも		→	いつでも誰に対しても分け隔てなく、気持ちよく
さ	先に		→	挨拶は先手必勝
つ	続いて	お辞儀	→	言葉を言い終わった後にお辞儀する

初対面の人にも当たり前に行なうことができるのは挨拶です。挨拶をきっかけとして、コミュニケーションが深まり、関係性を築くことにもつながります。する側もされた側も心地よい挨拶を交わしたいですね。

さて、今年度になり、皆さんのデイリー・ルーティンに変化はありますか？

新年度・新学年になって掲げた目標や決意とルーティンの変化が繋がっていたら、自身の成長への歩みが着実に始まっているということです。逆に何も変わっていなかったら、まだ掲げた目標のままです。

1年の中で一番大きな節目とも言える『年度始め』に、それまでのルーティンと少しでも変えようとする、それを継続させて、新たなルーティンの確立を目指そう！

これまで様々な目標を立てても、なかなか行動に移せなかった、実行できなかったという経験をした人は多いと思います。そうした経験がある人たちへ。

- はっきりした目標になっているかの確認 無理な計画を立てず、スモールステップの計画にする（目標達成までのプランを立てる） できないことがあっても自分を責めない 「どうせ」を口癖にしない マイナス思考からプラス思考への転換など、思考習慣の定着は6か月程かかることを覚えておく