

# 習慣が人をつくる

みなさん元気になっていますか。

学校がないため自分の時間がたくさんできたと思います。そのたくさんある時間は自分が自分を成長させる良い機会です。運動、勉強、読書、遊びを計画的に行ってください。何かを日々続ける習慣は、自分を育ててくれます。

- ・『はじめは人が習慣をつくり、それから習慣が人をつくる。』ジョン・ドライデン（詩人）
- ・スペースシャトルが、地上から大気圏を突破するまでに使うエネルギーは、その後地球を一周して戻ってくるまでの全エネルギーよりもずっと多いそうです。

それと同じで、人の習慣とは、定着させるのはかなり大変ではあるものの、一度、習慣化してしまえば、その後は限りなく少ないエネルギーで、日々、継続できるのです。そして、その習慣こそが、自分自身を大きく成長させていくのです。それでは偉人と呼ばれる人たちはどんな習慣を持っていたのでしょうか。

**「簡単だが少し嫌なことを期限付きで始める」(新渡戸稲造・国際連盟事務次長)**

**「小さな成功をイメージしてから作業する」(アルバートアインシュタイン・物理学者)**

**「寝る前に1時間読書をする」(ビルゲイツ・実業家)**

**「大事な考え事をする時は他人を遠ざける」(ジュリアスシーザー・ローマ帝国将軍)**

**「仕事を朝に片付ける」(村上春樹・作家)**

過去の偉人、成功者と呼ばれる人たちはセンスや才能があったのかもしれませんが。しかし、そのセンスや才能を輝かせ、非凡な存在へとたらしめたのは、日々、小さな進歩を重ねる「継続（習慣）」です。

『ぼくは誰にでもできることを誰にもできないくらいやり続けた。だからここまでこれたんだ』

イチロー（プロ野球選手）

学校が再開した時には、心も体も一回り成長した君たちに会えるのを楽しみに待っています。

6年生担任一同より