

校長の想い5月

## 継続させるための工夫

5月を迎えました。5月と言えば、この神津島では神津沢いっぱいこいのぼりが泳ぎます。20年前も泳いでいました。観光客の皆さんや今年から神津島にいらした方々には是非とも見ていただきたいと思います。

毎年5月は連休で始まります。4月に環境が変わり、緊張していた気持ちがこの連休で少し緩みがちになる時期です。人間ですから、常に張り詰めた状態ではいけません。

少しお休みして、次のスタートダッシュに備えることが大切です。

さて、4月に「チャレンジしてみよう」というお話をいたしました。

ところが、人間は長続きしないことが多いようで、特にそれが自分事だと後回しにして、結局やらないで終わってしまうことがあります。

そこで、そうならないように私が毎日行っている工夫を紹介します。

私の手帳には、毎日○×が書いてあります。心に決めたことを実行できれば勝ち（すなわち○）できなければ負け（その日は×）となって、月ごとに関取のように勝敗表を付けています。月に31日ある月は、16勝すれば勝ち越しとなります。

ちなみに、昨年1年間は200勝を目標にやってきました。そして201勝できました。

何でもいいのです。毎日トレーニングをすると決めたら、やったら○、やらなかったら×を手帳につけていけばいいのです。月の最後には「今月○○勝××敗」と書きます。

大きな目標があれば、それを実現するために毎日「～をやる。」と決めれば良いのです。

今年の入り、1月は17勝14敗、2月は16勝12敗、3月は17勝14敗ときています。今年も200勝を目指します。

皆さんも、やってみませんか。