

校長室の小窓から・・・

—No.10— 令和8年8月18日(火) 金光八尾中学校高等学校 校長 松井 祥一

ToDo リスト

みなさんは充実した夏を過ごせたでしょうか。休み明けのこの時期、生活リズムを整えていくことが重要です。

さて、学校の洗濯機が故障したという報告を受けました。今どき珍しい「二層式洗濯機」です。なぜ二層式なのかと尋ねてみると、「全自動よりも汚れがよく落ちる」「価格が安くて節水になる」「黒カビが発生しにくい」「洗うと同時に脱水できる」など、驚くほどの長所があるというのです。毎日の洗濯を手間なく済ませたいなら全自動ですが、作業の手間を惜しまず、泥汚れなどをしっかり落としたいなら二層式です。

世の中には、手間を惜しむあまり、質の低下やミスの増加、さらには信頼の喪失といった大きな損失につながるものが少なくありません。忙しさのあまり確認を怠ったり、「慣れているから大丈夫」と思い込んでしまったりすることは誰にでもあるものです。できれば、「ひと手間かける」という丁寧な心を大切にしたいものです。

「今日の一针 明日の十針」という諺があります。今日なら一针で直せるほころびも、放っておくと明日には十針縫わなければならない、つまり物事を先延ばしにすると、後でより大きな苦労や手間がかかるという戒めです。

多くの人は苦手なことや嫌なことを「面倒くさい」と感じるものですし、できれば「楽がしたい」と考えています。これは人間の本能です。楽をする方が脳はエネルギーを使わずにすむため、私たちは自然とそちらを選ぼうとするのです。

この本能に負けず、面倒くさい気持ちを克服するにはどうすればよいのでしょうか。その有効な方法が、大きな目標を達成するための小さな目標の可視化＝「ToDo リスト(やるべきことリスト)」の活用です。日常生活でやるべきことを紙に書き出し、目に見える形にすることで、脳をスムーズに行動へと導くことができます。

夏休みが終わり、9月という新たなスタートを切る今こそ、ToDo リストで頭の中を整理し、一つずつ達成感を得られるようにしてみてもどうでしょうか。あれもこれもではなく、あれとこれとという風に優先順位を決めると良いでしょう。大切なことには「ひと手間」かける習慣を身につけ、今日の一步を大切に、素晴らしい二学期を築いていきましょう。

