

戴きたい、それに附加へて「重ね寫眞」と云ふものはどんな利益があるかと云ふことを申したのであります、實はもう少し御話したいのであります、丁度今行かなければ間に合はぬといふ用事を控へて居りますから甚だ短くて失禮ですが是で御免を蒙ります。(總會演説、文責記者)

# 習慣の話

(心理學通俗講話會)

文學士 上野 陽 一

●●●●●  
▲習慣の範圍 オルガン、ピアノ三絃などの樂器を新調して、第一に君ケ代の曲を奏しますと、其樂器は、永久君ケ代を奏するに最も適當すると云ふことであります、又初めて弾くときは、音樂の上手な人に弾いて貰つて、樂器に良い癖を附けて置くのが必要であると云ふことは、一般の人の好く知つて居る處であります、日本に來て居る西洋人は、日本人の習慣に就て感心することが澤山ありと云つて居るさうですが、就中高い齒の足駄を

八  
穿いて、石疊の上を轉ぶもせずカタノと駈けて往くことや、盲人が暗闇に脱ぎ捨てた下駄を、足の先で探し出すなどは實に不思議中の不思議だとい云つて居るさうです、成程是等も一つの習慣には相違ないのですが、私共が學問の上で研究する習慣と稱するものは、モット生命のある興味深いものであります。

▲習慣の意味 本能 習慣とは何う云ふ意味であるかと云ふに、これは學問上の熟語としても用ひられて居りますが、又俗語としても多くの場合に用ひられて居る語であります、又本能と習慣との區別を申せば、生れたから後に養はれた作用が習慣で、生れながら有つて居る作用は、之を本能と云ひます、併し本能と習慣とは密接な關係を持つて居りまして例は小供は天性として恐怖の念を起し、同時に子供は好奇の本能を持つて居ります、子供が犬を見ると恐怖の心を起し逃げやうと思ふと共に、その怖いものを何うかして好く見たい、好く知りたいと云ふ、反對の本能を起します、其場合に若し親がその一方のみを抑へて、一方のみ

を自由じゆうに働はたらかせるやうなことがあると、其後そのごまでも、自由じゆうに働はたらかせられた一方いっぽうばかり發達はつたつして行き  
ます、又本能またほんのうが習慣しゆくわんと變かはる場合あひあひがありまして、そ  
の一例いっれいを舉あげて見みますと、子こ供どもは生うまれた當座たうざは別  
に一定ていの運動うんどうをすることが出來きませんから、手足てあし  
をバタバタとさせ、眼めの球たまをグルグルとさせて居をる許あ  
りです、それは子こ供どもの生うまれたがらの本能ほんのうで、體内たいない  
に充みちて居をる生理せいり的てきの力ちからが餘あまり動うごいて居をるので  
あります、それを傍かたはらから手てを舐しゃぶらせるとか、  
奇麗きれいな玩具おもちゃを動うごかして見みせると、其通そのとほり眼めの球たまを  
動うごかすと云いふ様に、所謂すいじゆ一定ていの型かたに箝つかつた運動うんどうを  
する様ようになります、本能ほんのうに向むかつて習慣しゆくわんを養やしなひます  
のは、草原くさげんに道みちを附つけるやうなもので、一度いちど附つ  
られた習慣しゆくわんは、いつまでもそれが觀念くわんの通路つうろとな  
るのであります、併いっしながらその一つの型かたに箝つかつ  
た習慣しゆくわんを、立派りっぱに養やしなひ得えるまでには、種々しゆしゆの無駄  
なものが出て來きます、例れい之これば運動うんどうにしてもオルガ  
ンに向むかつて先まづ樂譜がくふに眼めを遣やり、鍵盤きばんの上うへに指ゆびを  
置き臺たいの上うへに足あしを乗のせて、緩急くわんきふの違ちがはざる音調おんてうを  
發はつするの熟練じゆくれんを得えるまでには、いろいろの要えいらな

い運動うんどうが出て來きますそれを學術がくじゆつ上の語ごで、蔓延まんえん  
と云いつて居をります、それを必要ひつやうな分ぶんだけを殘のこし不  
必要ふひつやうなものは刈きり盡つくし、切り捨きりすて、始はじめて一つの  
極きまつた習慣しゆくわんが成なり立たつのです。

▲癖くせと習慣しゆくわんの區別けつべつ 癖くせと云いふものは一つの習慣しゆくわんに  
は違ちがひありませぬが、世間よこの人の癖くせと云いふことと、  
習慣しゆくわんと云いふことには、學問がくもん上じやう何なんう云いふ差さがあるか  
と云いふに、大抵たいてい悪い方わるいほうのことを意味いみして居をります、  
彼あの人は曲物まがものであるとか、手癖てくせが悪いとか、なく  
て七癖ななくせ、あつて四十八癖しじゅうはちくせなど、皆みな悪い方わるいほうの事ことば  
かりです、併いっし學問がくもん上じやうで言いふ習慣しゆくわんと云いふことは、  
モツと廣ひろい意味いみで、善よいことでも悪いことでも、  
一定ていの型かたに箝つかつたものを指さして云いつて居をります、  
「人毎ひとごとに一ひとつの癖くせはあるものを我われにはゆるせ敷し島しま  
の道みち」など、云いふのは型かたに箝つかつた所謂すいじゆ癖くせで、學問がくもん  
上じやうでは善よい意味いみも悪い意味いみも總くわつて習慣しゆくわんと云いつて居  
ります。

▲習慣しゆくわんの効能きうのう 習慣しゆくわんは第一だいいちには運動うんどうを簡單かんたんにし  
ます、蔓延まんえんな場合あひあひに餘計ゆけいな運動うんどうをすることは、前まへに  
説明せつめいした通りとおりです第二だいにには、疲勞ひらうを防ふぎます、善よ

い習慣が附いて居ると餘計な事を考へたり、餘計な事をしたりする必要がありませんから、大に疲勞を防ぎます、習慣の無いと疲勞を増すと云ふ一例を御話しますと、初めて訪ねる家、初めて行く道は、いろ／＼の注意を要するので、非常に遠く感じますが、二度目からは案内近くなつたやうに思われます、第三には機械的になつて來て、無益に腦を費さなくても、機械的に出来るやうになります、複雑な樂音を世間詞をしながら弾じ得るなどは、此一例であります、第四には精神を發達させます、習慣が機械的になると疲勞が少なくなりまして、尙ほ其外のことに進んで行くことが出来ます、二度修得したことは、漸次に習慣の範圍に入れて、更に未知のことを一生懸命にする様になります、若しも習慣がなかつたなら、一々考へてしなければなりません、例へば步行にしても、膝下にしても、多年の習慣があればこそ、何の苦もなく出来るのでありますが、一步を踏出すにも考へて一口物を食べるにもそこに習慣がなくて一々意識が加はつては、逆も我々の今日の運動は出來ま

せぬ、其證據には丸薬を嚥下しやうとするには、我々は必ず意識を加へますから、一ツ粒を嚥下するにもなかく容易なことではないのであります。

▲習慣形成の時期 「三つ子の魂百までも」と云ふことがありますが、三日乞食をすれば一生止められぬと云ふと同様に習慣と云ふものが如何に永續性を以て居るか云ふことの面白い實例です、元來少年期と云ふものは可塑性に富むものでありますから子供の親達は注意して此時代に善習慣を躱け惡習慣を矯める様に氣を付けねばなりません。歩き振り、話し振り、衣服の着こなし方、身體の素振りなどが出来るのは青年期であります。女學生氣質、番頭氣質、武士氣質等の氣質は善惡共に併用されて居ますが是は成年期に出来るものであります。彼根性を云ふのも殆んど是も同じものであります。

▲思想上の習慣 物の考へ方、解釋の仕方等にも一定の癖が出来るものです、私の知人に簿記を習つて居た一人の商人でありました、此人の腦は頗

る計算的になつて居りまして、時計の音が日本人にはチツク／＼と響き、西洋人にはチツクタクと聞えると云ふが自分の耳には「利が附く利が付く」と聞えると云つて居りました、詩人テニソンは暗夜に立つて、天を仰いで居ると、恰も自分は鋼を掩ふた中に立つて居つて、鋼の外に明るい世界の光を鍋の底から見るやうに、星が見えると云ふことを、詩に歌つて居ります、若し學問に従事して居る人が、星の夜に天を仰ぎましたならば、星は天體の何とか云ふ考へが起り、前のテニソンの如き詩歌的の考へは起らぬのでありませう、詩人は世の中の萬物を綜合的に形容的に考へる癖を以て居り、學者は物事を分析的に考へる癖を以て居ります、泉鏡花氏の小説湯島詣の中に文學士の神月梓が佛蘭西仕込みの子爵の令嬢と結婚して、上野から汽車に乗つて新婚旅行に出掛けた時、山下で汽車の窓から星の飛んだのを見て、梓はあゝ人魂が飛んだと叫んだと書いてあります、梓は何を見ても考へ方が文學的感情的であつたのです、其場合新夫人も矢張り爾う云ふ腦を持つて居

たら何事もなかつたでせうが、生憎此女は分析的科學的の腦であつたから、いゝえ星が流れたのです、あれは即ち隕石と云ふものですと云つたので、梓は心中甚だ穩かならず、おこがましいことを云ふ女だ、失敬なことを言ふ奴だと思つて、それからいろ／＼の事件が起ると云ふ筋になつて居りますが、これなどは夫婦の思想上の習慣の一致しなかつた一例です、世の中には駄洒落を云ふ習慣の人があります、駄洒落は音の相通から思想上の觀念が聯合し、可笑なことになるのです、私の友人にも、よく駄洒落を言ふ人があります、私も其人の顔を見ると、奇體に洒落が云つて見たくなる、今朝も私がステッキを忘れましたので「此頃ステッキ（素敵）に物忘れをする」と云ひましたら其友人は「何、つひ（杖）忘れたんだらう」と云ひました、杖とステッキ、これは物の同じ處から觀念が聯合したのでさう云ふ人は朝から晩まで、駄洒落を云つて居ます、これも一つの思想上の習慣です。

▲感情上の習慣 日常交際をして居る者の中に

は、快瀾な人にこゝとして居る人、鬱いて居る人、怒り易い人、涙もろい人等いろ／＼ありま  
す、是れは詰り感情上の習慣で、世の中には三人  
上戸と云ふものがありまして、或人は酒を飲むと  
笑ひたくなり、或人は泣きたくなり、或人は怒り  
たくなる、これも亦感情上の習慣であります、感  
情上の習慣は一致しませんその著しい例は、始終  
愉快の感情を心に起すと、其人の顔は常に愉快の  
色に輝いて居ります、それに反して始終陰鬱な心  
持をして居る人は、顔色も悒鬱になります。  
▲動作上の習慣 我々の動作は九分九厘迄習慣で  
あります一寸巻煙草を喫むと云ふことでも、注意  
して見て居ますと灰の落し方が一人々々違ひま  
す、或人は中指の先で、トン／＼と叩いて落し、  
或人は家の内外を辨へる、暇もなく、口でフーツ  
と吹き落します、又或人は灰皿がなければ煙草盆  
とか火鉢の縁とか、何かしらにこすりつけます、  
往來を歩いて居てこするもの、ない時は、御丁寧  
に電信柱に持つて行つてこすり付けます、人と談  
話をするにも、或人はポツケツトに両手を差入れ

るとか、或人は両手を卓の上に置くとか、必ず動  
作の上に極つた習慣があつて、偶々其習慣に違ふ  
と、調子が外れて思ひを叙ぶることが困難になり  
ます、或中學校の生徒に頗る俊才があつて、教師  
の問ひに一として答へられぬ例がなかつたのに、  
或時不思議にも答へが出来なかつた、後で調べて  
見ると毎も立つて答へをするときには、洋服の脇  
の鈕釦をいぢくりながら答へるのでした、處が其  
日は鈕釦がとれてなくなつて居たので、調子が外  
れ答へられなくなつたのです、斯くの如く我々の  
動作上の習慣は、心の作用の上にも影響を及ぼす  
ものです。  
▲良い習慣をつける法 良い習慣を附けるには、  
子供の場合適当の場合との二つがあります、子  
供には良い手本を示すと云ふことが最も大切で、  
人の觀念と云ふものは、一々運動に表はれます、  
さうして一旦運動に表はれると、道が附いて了つ  
て、其次には又其道を通つて運動をする傾向があ  
ります、子供の習慣として大人になるまで連続す  
る大切なことは、睡眠と食事であり、之が家

庭で注意すべき最も重要なことであります、乳を  
 與へる時間の如きは、子供が請求しなくても母の  
 方で注意をして、其時を違へぬやうにしなければ  
 なりませぬ、次には社會の影響であります、上流  
 社會は優美になり、下等社會は粗野になると云ふ  
 ことは、一般の風で、子供の時から習慣の然ら  
 しむる事は云ふまでもないことであります、  
 又自然界の影響、天然の風景などは子供の性格の  
 上に相違を生じます、大人が良い習慣をつくらう  
 と云ふには、何うしたら宜いかと云ふに、例へば  
 朝早起きの習慣を造らうと思ふならば、第一に實  
 行をする、五時と定めたら何でもかでも五時に起  
 きて見る、眠くつて耐えられなければ、食事後に  
 又寝るとも、兎に角躊躇せずに起きて見る、それ  
 を度々繰り返して居る中には、自然に習慣が付き  
 ます、若し折角五時に目が覺めても、起きやうか  
 何うしやうかと、床の中でぐづぐづして居るやう  
 では、何日になつても到底從來の悪習を打破ると  
 云ふことが出来ませぬ、語學を勉強する場合にも  
 一日に三時間勉強するとしても、一度にウンと勉

強して、後は捨て、置くと思ふ遣り方は不可ませ  
 ん、三十分勉強して又間を隔て、三十分勉強する  
 と云ふやうに、度々に切つて練習することが肝要  
 であります、何故斯様に時間を切ることが必要か  
 と云ひますと、詰り練習と練習との間に、我々の  
 神經系統に營養作用が行はれ、其爲に習慣の道が  
 早く固まるのであらうと思ひます、一遍練習して  
 道が附いたら、其後の練習に因つて其道を完全に  
 し、深くして行くことになるのであらうと思ひま  
 す、ダウインの自傳に、三十になる時分までは、  
 詩歌に大なる興味を以て見たが、此頃（老後）は  
 一向に面白味を感じなくなつた、畢竟是れは學問  
 上の研究に熱心になつた爲めで、詩歌上に趣味を  
 失つたのは、自分の幸福の滅殺であると思ひ、  
 るが、これなどは一遍出来た習慣の道も、その練  
 習が途絶すると、自然に薄くなつて行くと思ひ、  
 適例であると思ひます。  
 ▲悪習を破る法 一旦附いた悪い習慣を廢めやう  
 と思ふならば、直に廢めなければ不可ません、煙  
 草が健康に悪いことは萬々承知して居る、今度は

非常な決心を持つて廢めやうと思つたら、斷然と實行する、禁煙は一時にした方が宜いか、徐々にした方が宜いかと云ふのは、屢々起る問題であります、これは一時に廢めた方が宜しい、何故ならば、一遍でも繰り返すのは、習慣の道をそれだけ深くして行く道理です、さうして一旦廢たら誘惑を避け、如何なる場合にも、例外を許さない此例外を許さないと云とを、亞米利加の學者が、恰も毬に糸を巻く様なもので、絶えず繰り出して巻いて居る糸も、一寸落すと忽ち解けて了ふ、習慣を改める上に例外と云ふ事を許す可からざるは、此毬に於けると同じである、と云つて居ります、次に自己に暗示を興へると云ふことが最も必要です例之ば此事は自分は必ず仕遂げて見せると云ふ暗示を興へ、其決心を強うする爲には、特に交友に吹聴すると、か、煙草の代りに何か外の物で氣を紛らすと、有らゆる方法を講ずるのであります、よく新聞の廣告に「爾今禁煙」とか「爾今禁煙」とか出て居ります、あれなどは何も廣告までして吹聴するには及びさうもないやうに思はれますが、詰り自

己の弱點を補はんとする方法に外ならぬのです。▲習慣と文明 習慣と文明とは何う云ふ關係があるかと云ふに、是れまでの習慣を破らない方にすゝるのは、保守的之を廢めて新しい習慣を拵へやうとするは、進歩的で、此二方面を好く調和し得て、始めて一國の文明を進むることが出来るので、國粹保存論者は、在來の習慣を保たんとし、又社會の先覺者と稱する人は、新しい習慣を造らんとして居る、此二方面が調和を缺き、保守の方面が極端に走れば、其國の進歩は停滞し新しい習慣を造らんとするに急なれば國民性を害します、國家も古くなると人間と同じく古くなればなるほど、舊習を打破することが難かしく、同時に新らしい習慣を造ることも困難であります、支那の如きは即ちその一例たるを免れません、英吉利は舊習を破らぬやうに守つて行くのが上手で、亞米利加は新らしい習慣を造つて行くのは上手です、偕て我日本は幸にして舊い習慣を維持する上にも新らしい習慣を造る上にも、比較的都合の好い位地に立つて居るので、我々は此二ツの

方面を巧みに調和して、國家の發達を計ねばならぬと思ひます。

# 新入學兒童

藤井 利譽

百花笑を含む春陽四月の好季節に際し父兄は各々其愛兒を活潑なる團隊生活の新天地に送るのである、されば兒童の胸には小さいながらも多少の喜悅と希望とが閃めき同時に父兄は其幸福を祈り且つ其前途を慮るの念切なるものがあらう、毎年の事ではあるが此の時期は特に父兄の心せらるべき大切の場合であるが故に更めて左に要項の要求を掲げ一般の參考に供するのは時節柄必ずしも無益の業でないと思ふ。

▲學校と家庭の連絡 學校の教育方針と家庭の教育とが相背馳するやうでは到底教育の効果は擧るものでない、だから父兄は常に學校と協力して兒童を善導せねばならぬ例へば其兒童にして非常の

惡癖がある場合父兄は包まず其心身狀態に就て學校に打明けるが好い又學校の立場としては兒童の個性觀察は寧ろ校庭を中心とする教員の方が比較的正鵠を得るものであるから思當事があれば忌憚なく父兄の方へ注意を與へることは勿論である是れ家庭の觀察なるものは親子の感情として動もすれば一方に偏し校庭に於ける公平無私の觀察には及ぶべくもない尤も當校に於ては春秋二季各自父兄を招請して種々の注意を與ることとしてゐるが尙平注と雖も時々學校を參觀して愛兒の學習狀態其他の動作を見届るが好いと思ふ、尙通信簿を嚴重に檢べ且成るべく保存して其進歩を樂ましむるやうにしたなら従つて學績の上に尠からざる好果を及ぼすであらうと思ふ。

▲家庭教育と學校中心 父兄が家庭にありて其子弟を訓育するには力めて學校を中心とし決して兒童の面前に於て學校を非難したり或は教師の陰口杯を言つてはならぬ、兒童の觀念にして既に學校を輕んずるの風を生せば根本的に學校教育は破壊される、の結果を來すのである、倘し學校の要求と