

目次

あなたと逢えて 出会いの場面での語り	6
感謝力 ありがとうを増やす語り	7
愛は溢（あふ）れゆく 思いやりのある生徒を増やす語り	8
聴くことは働きかけ 聞く態度を育む語り	9
「泥棒と悪口を言うのと、どちらが悪いか」 悪口や陰口を減らす語り（出会いの場面）	10
初めてのテストに向けて 定期テストへのやる気を高める語り	11
定期テストの受け方 定期テスト前の語り	13
想像力を総動員してあらゆる手段を尽くして 思いやりのある生徒を育てる語り	14
人間の脳波を止めてしまう言葉 前向きな言葉を増やす、挑戦しようと思える語り	16
日記を宝物にする方法 日記の質を上げる語り	18
緊張の科学『不安はエネルギーになる』 不安が自信に変わる語り	20
だれでもできる簡単なことを… 続けることの大切さを伝える語り	21
答えはいつも“愛” 仲間の裏側まで読み取り、思いやりのある生徒を育む語り	22
楽しい子育て全国キャンペーン 家族のありがたみを感じさせる語り	24
言葉を選択する前に 心を選択する 温かい言葉を増やす語り	25
応援する力 応援に火をつける語り（部活動激励会の場面）	26
イガグリの法則 人間関係をよりよくしようと思える語り	28
午前中授業の意味 感染によって午前中授業になってしまった場面での語り	29
毎日86400円もらえたとしたら… 時間の大切さを伝える語り	30
人を幸せに 思いやりのある生徒を育てる語り	32
言葉の力 口にする言葉を変える語り	33
優しい気持ちを忘れずに 思いやりの心を育む語り	34
十を受けたら、十一を返す 3年生（先輩）に恩返しをする気持ちを高める語り	35

今年1年を充実させるために… 前向きになろうと思える語り（年度初めの場面）	36
成長するチャンス 変わるチャンス 挑戦しようと思える語り（年度初めの場面）	37
「1.01 と 0.99 の法則」 ちょっと頑張ろうと思える語り	39
割れ窓理論 生徒の気持ちを引き締める語り	40
〇〇の役に立っている 自分の仕事にやりがいをもたせる語り	42
出会いは人の心を広げてくれる 別れは人の心を深くしてくれる 転退任式前の語り	43
奇跡＝才能×努力×感謝力 感謝することの大切さを伝える語り	44
『人間関係とは「言葉のやりとり」である』 思いやりのある生徒を育てる語り	46
人生がレモンを投げつけてきたら、それでレモネードをつくれ！ 視点を変えて前向きになれる語り	48
朝ご飯を食べると 朝ご飯を食べることの大切さを伝える語り	49
人生は成功するためにある 挑戦しようと思える語り	52
ロバと親子 自分の芯をもつことの大切さを伝える語り	53
ネガティビティ・バイアス 視点を変える大切さと前向きな言葉を使おうと思える語り	55
仁に過ぐれば弱くなる 仲間に言うべきことが優しさであると伝える語り	57
忙しいときほど、思いやりと慎重さ 忙しいときこと一度立ち止まって考えさせる語り（行事の場面）	59
忙しいときほど「思いやり」を 相手の名前を大切にしようと思える語り	61
一生懸命の先にしか運命は開けない 仲間とともに目標を達成しようと思える語り	62
忙しいときほど「思いやり」と「慎重さ」を 時間を守る大切さを伝える語り	64
戦いの火ぶたが切っておとされる 行事に全力で取り組む生徒を増やすための語り	66
環境は心を育てる 周りの優しさに目を向けられるようになる語り	67
やる。自分で考えてやる。 一つのことに向かって一生懸命頑張る生徒を増やす語り（テスト勉強の場面）	68
自分自身を深く見つめる 失敗やミスを受け止める大切さを伝える語り	69
自分の元気は自分でつくる ストレスを深くマイナスに考えないですむ語り	71
夢ややりたいことがなくても 夢がなくても一生懸命になることができる語り	72

人間のプロ　どんなときでも一生懸命に頑張ろうとする語り	73
色がつくほどありありとイメージする　結果よりも経過を大切にする語り	74
ONE TEAM　激励会当日の語り	75
『愛』には『愛』がかえってくる　仲間に優しくすると自分自身が幸せになれると気付かせる語り	77
あなたも見られている　誠実に生活しようと思える語り	78
たった15秒で判断される　日常を大切にしようと思える話.....	79
人間の強さと優しさ　めんどくさいと思えることでもやってみようと思える語り	80
1番怖いのは自分自身　自分自身に克つ心を育てる語り	82
心の種　前向きな考えをうながす語り	86
心にゆとりをもたせる　忙しいときに心を落ち着かせる語り（行事の場面）	87
天才＝「努力する才能のある人」　目標に向かって努力しようと思える語り	88
挑戦した人だけが到達できる場所がある　挑戦しようと思える語り	89
資源回収は愛　資源回収の気持ちを高める語り	90
過去に縛られるのではなく、未来に羽ばたくあなたであってください。　挑戦しようと思える語り	91
ありのままの相手を受け入れる　心がずっと軽くなる語り	92
周りの人の幸せを第一に　仲間に優しくなれる語り	93
今あるものに感謝する　今の幸せを感じられる語り	94
Yes, And　相手を肯定的にとらえられる言葉が多くなる語り	96
見方を変えると味方が増える　視点を変え、仲間の意見を受け入れられるようになる語り	98
優勝　目標より目的を大切にしようと思える語り	100
ダメ出しからホメ出しへ　仲間のよいところに目を向けさせる語り	101
自分を軌道修正していく　様々な人を受け入れられるようになる語り	102
GWは行動の活性化を　月曜日が弱い生徒に話す語り	104
自己決定が大事　自立・自律する心を育む語り	105
勉強も頑張ろうね　自分自身で自分を高めていこうとする語り	106

ブランド 中学校を愛する心を育てる語り	107
緊張の科学『不安はエネルギーになる』 不安な時に前向きな言葉を自分自身に投げかけられるような語り	108
その人の価値に敬意を 相手を受け入れられる心を育てる語り	109
技術と意思 技術よりも目的を大切にする語り（行事の場面）	110
世界一過酷な仕事 保護者の影ながらの支えに気づく語り	111
リーダー意識 学級全員が当事者であると気付かせる語り	113
本気の本気 行事を本気にさせる語り	115
最後の夏に向かうあなたへ 最後まで戦い抜く心を育てる語り	117
くれない族では幸せになれない 仲間のために動こうとする仲間を増やす語り	119
あと何日できるでしょうか？ 3年生の部活動最後の大会に向けての語り	120
運の方程式 準備の大切さを伝える語り	121
この話し合いでレベルアップしたい 日常の大切さについて改めさせる語り（学年集会後の場面）	122
「あきらめる」のいい意味って？ 目的について再度考えさせる語り	123
コンサートを聴きに出かけませんか 心をずっと軽くする語り	124
砂浜に刻み込まれた足跡 大変なときに投げかけてあげたい語り	125
学校保健委員会 心を軽くする語り	127
言葉を尽くす 適切な言葉を使う大切さを伝える語り	128
〇〇のスランプは、〇〇でかえすしかない 目標に向かって真摯になって努力できるようになる語り ...	130
祈り 目に見えないものが大切であると再度考えさせる語り	131
チャンスが訪れないのなら 行動できる人が増える話.....	132
人がいるから笑顔になれる 笑顔を増やす語り	133
これが普通なんだ ストレスが苦でなくなる語り	135
笑顔を見せること 人間関係をよくする語り	136
友達はいなくてもいい?! 心がふっと軽くなる語り	137

志と野心の区別 周りのために働こうとする気持ちを大切にできる語り	139
繁栄の法則 感謝には返礼をする大切さを伝える語り	140
ピンチはチャンス 逆境に強くなる語り	141
できる限りの準備をする 準備の大切さを伝える語り	143
才能とは 続けることの大切さを伝える語り	144
合唱コンクール 本気が感動を与える語り	145
言葉に出会う 人を大切にしようと思える語り	147
悪口は自分に返ってくる 前向きな言葉を使いたいと思える語り	148
逆境は立ち向かえば友だちになる 一生懸命な姿は必ず誰かが見てくれていると実感できる語り	150
どんな生活をおくっているかで決まる 目標を叶えるためには生活から見直す必要があることに気づく語り	151
どんな龍を育てますか？ 挑戦したいと思える語り	152
受験生 受験ができる幸せを感じられる語り	153
奇跡＝（才能＋運＋努力）×感謝力 感謝の心を持ち続ける語り	155
常に前進 一步一步、歩いていくことの大切さを感じさせる語り	156
0.3 秒の感動と 20 秒の人生劇場 卒業式を感動あるものにするための語り（卒業式練習の場面）	157
本当に気持ちがよかったです 掃除にやりがいを感じさせる語り	159
うさぎはなぜかめに負けたのか＜落語家 三遊亭圓歌＞ 目標に一直線に向かっていく語り	160

あなたと逢えて 出会いの場面での語り

あなたに逢えて 自分に逢えました こんなにも誰かのことを好きになる 自分に逢えました	あなたに逢えて 誰かを愛することで この世界が こんなにも 愛おしくなることを知りました	あなたに逢えて あなたと歩いて あなたと一緒にだから 笑顔があつて 幸せになることを知りました	あなたに逢えて 昨日と今日がつながっているから あなたを忘れられないことを知りました	あなたに逢えて 今日と明日がつながっているから あなたに逢いたいことを知りました	あなたに逢えて 今、心から強く強く想います	あなたに逢えて 本当に幸せです
---	--	---	--	--	--------------------------	--------------------

入学式から、一週間ちょっと、こんなにも中身の濃い1週間は人生で初めてかもしれません。

「あなたと出会えて幸せ！！」仲間は、キラキラした顔であなたのことを語ってくれます。あなたの良さを伝えてくれます。あなたを成長を支えようと日々奮闘してくれています。もちろん私も、あなたに逢えたおかげで、今の私がいると感じています。そんな先生方、あなたと、1年過ごせることの幸せをかみしめながら、日々を過ごしたいです。

感謝力 ありがとうを増やす語り

この学級（学年）すごいなと思うことの1つに「ありがとうをしっかりと言える」というところがあります。何か連絡をしたり、聞かれたことに答えたとき、何かを教えたとき気持ちのよい「ありがとうございます」が言える子が本当に多いと思います。

これは、中学校でどうこうではなく、今まで育ててくださったお家の方のおかげだと思います。人生のなかでとても大切なことをできるようにしてくださったお家の方に心から感謝し、ぜひ、これからも続け、伸ばしていってください！

私の心に響いた「感謝」にかかわるお話を載せます。

最近、「奇跡を起こす方程式」を思いついたんです。

「奇跡＝才能×努力×感謝力」

才能や努力ではプロテストを受ける二十代の若者には敵かないません。しかし、感謝力だったら負けな
い自信がある。

阪神・淡路大震災に遭うまでは、どんな状況でも不撓不屈で頑張ることのできる人が勇者だと思って
いました。でも、真の勇者は頑張れることへ感謝できる人なんですね。

才能と努力だけで栄光を掴みにいくと、うぬぼれるから怖いのです。最後の一打で手が届かなかったり
する。だから、プロテストを見ている、通る、通らないというのは大体分かります。

どこで見極めるかといえば、まず、感謝力が強い人はきちんと挨拶をします。

こっちが一礼して「おはようございます」と挨拶しているのに、首だけでペコッとかいうのは挨拶とは違
います。

それから歩き方。大地を踏みしめて、胸を張ってスーツと歩ける人は通ります。どんなにミスをして
も、頑張れることへ感謝できる人はオドオドしない

人生は最後の最後まで分からない、というのが私の持論です。

私たちは震災であまりにも多くのものを失いました。しかし、それによって大切なのは、物ではなく、
お金でもなく、人の愛であり、優しさであり、人を思いやる心であり、感謝であり、積極的な心だと分
かった。

そのおかげで、いま、私は夢のような人生を歩んでいる人生、何がピンチで何がチャンスか、その時点
では判断できないと思うんですよ。

でも、どんな時でも正直に、悔いなく、感謝の心を持って生きると、ものすごいパワーが生まれて奇跡
を起こしてくれる。それは誰が起こしてくれるのか？ 周りの人です。自分の力では、奇跡は起きませ
ん。

感謝は人の心を大きく、美しく、そして強くします。いくらゴルフが上手でもプロにはなれません。
強い人がプロになるんです。そして強い人はいつも周りの人に感謝している。だからますます強くな
る。いろいろなプロの姿を見てきて、そう思いますね。（プロゴルファー 古市忠夫）

「感謝することで、周りの人が奇跡を起こしてくれる」「感謝の心は人の心を大きく、美しく、強くする」
その通りだと思います。

愛は溢（あふ）れゆく 思いやりのある生徒を増やす語り

キャンドルサービスを見たことがありますか。結婚式やクリスマスなどに行われるものです。

隣の人から自分のキャンドルに灯（あか）りをともしてもらい、そうやって、ひとつひとつのキャンドルがともされるごとに、その部屋がどんどん明るくなっていきます。

私のキャンドルの灯りを隣の人に差し上げても、私の灯りが弱くなったり、減ったりすることはありません。

私たちは他人から分けていただいたキャンドルの灯りによって、輝いて生きていくことができます。そしてその灯りを今度は隣の人に差し上げること、それは、人間がお互い同士、助け合い、もっているものを分かちあって生きる姿と言ってもいいのではないのでしょうか。

同じことが「愛」についても「ほほえみ」についても言えます。「愛は溢れゆく」という言葉がありますが、ほほえみも溢れていきます。

ほほえみには、もらった人の心を和ませる力があります。

皆が、自分のキャンドルの灯りを惜しむことなく、隣人に与えるようにしたら、どんなに社会は住みやすくなることでしょう。
〈渡辺 和子〉

1本のろうそくから何千本ものろうそくに火をつけることができる。かといって、それで最初のろうそくの寿命が短くなることはない。幸福は、分かちあうことで、決して減らない。
〈仏陀〉

愛もほほえみも尽きることはない無限の資源です。決められた配分はありませんし、ひとりの人間がいくら手に入れようとも、他人の取り分が減るということはありません。

他人と分かちあって生きるということは、無限に蓄えられた「愛」を引き出すもっともよい方法なのです。まわりの人と多くのものを分かちあい、他の人の人生に貢献すること以上に満足感を得られる行為はありません。

それは、私たちのもって生まれた性質なのです。その証拠に、誰かに手を差しのべたとき、または、誰かの人生にポジティブな変化を与えたときのことを思い出してください。物理的な見返りとは関係なく、与えるという行為そのものから生じる充実感が限りなく大きいということに気がつくことでしょう。

聴くことは働きかけ 聞く態度を育む語り

聴くことは受け身でなく“働きかけ”なのである。

だからこそ聴き方一つにも心づかいのある・なしがはっきりとあらわれてくるのである。

「聴く力」が高いと、相手の言いたがっていることがわかるから、ピンポイントに相手が望む心づかいを示すことができ、話が良くかみ合うのである。

逆に「聴く力」がないと、会話は行き違ってしまう。

「聴く力」を発揮することは、相手にプラスの働きかけをおこなうことなのです。そうすると心くばりが行き届き、コミュニケーションが活性化していくのです。

心づかいのある聴き方のポイント

- ・相手の言いたがっていることを正確に聴き取る。
- ・言葉の後ろに隠れている思いをくみ取って話を聴き、返す。
- ・きちんと相手と向き合っている（～しながらでは×）
- ・要所要所であいづちをうつことができる。
- ・いきいきとした表情を相手に向けている。

しっかり話を聴くことで、相手からより多くのことを受け取れるようになります。

人間関係を良くしたければ、相手の話を積極的に聴くようにすればよいのです。

こんな愛にかんする名言もあります。

より良い聴き手、偉大な聴き手を目指して下さい。

これは人を大切にする道です。

いや、人を愛する道といったほうが正確かも知れません。

ロバート・コンクリン

相手の話を聴くことは、相手の心を理解しようとすることであり、それは、相手を愛することにつながるということなのだと思います。

ついつい、話を聴くときは受け身になってしまうがちですが、学年集会でも言った通り、「話を聴かされる」のではなく、「自分が話を聴くのだ！」という意識をもってほしいです。

さらに、ここに書かれているようなことを意識して、

心づかいのある話の聴き方

話の聴き方をできるあなたになってほしいと思います。

「泥棒と悪口を言うのと、どちらが悪いか」 悪口や陰口を減らす語り (出会いの場面)

「泥棒と悪口を言うのと、どちらが悪いか」

私の教会の牧師は「悪口のほうが罪が深い」と言われました。

大事にしていたものや高価なものを取られても、生活を根底からくつがえされるような被害でない限り、いつかは忘れます。少しは傷つくかもしれませんが、泥棒に入られたために自殺した話はあまり聞かない。

だけど、人に悪口を言われて死んでしまった人の話は時折、聞きます。

恐ろしい話です。私たちが何気なく言ってしまった悪口が人を追いつめてしまうことがあるのです。泥棒のような単純な罰とは違うのです。

それなのに、悪口をいとも楽しげに話している人、楽しそうに聞いて人を見かけることがあります。人の悪口が楽しい。これは、人間の悲しい性(さが)なののでしょうか。もし自分が悪口を言われたら夜も眠れないくら、怒ったり、くやしがつたり、泣いたりする。自分の陰口をきいた人を憎み、顔を合わせても口もきかなくなるのではないのでしょうか。

自分がそれほど腹が立つことなら、他の人も同様に腹が立つはずです。そのはずなのに、それほど人を傷つけるうわさ話をいとも楽しげに語る。そのとき、自分を罪人だとは思っていない。罪深いなどと考えたりしない。

それは人が常に、2つのものさしを持っているからです。

「人のすることは大変悪い」 「自分のことはそう悪くない」

自分のあやまちを責めるものさしと、自分以外の人のあやまちを責めるものさしとは全く違うのです。

誰かの罪を責めるとき、それは自分にもあるかもしれないという意識が必要です。

〈作家 三浦綾子 一部改〉

もちろん、どちらも悪いことです。泥棒をすれば、もちろん警察に捕まります。あなたの周りにある悪口や陰口はどうでしょう。警察には捕まらないことが多いかもしれません。

「だから悪口や陰口の方が罪が軽い」とは思えません。心の傷は一生残ります。

以前、学年集会で、小学校のときのよくない話を広めるのはやめましょう。という話をしました。違う小学校の人とも友達になり、新しい人間関係ができつつある今だから、もう一度しっかり考えてほしいです。上の文章のように、人の悪口や人が傷つくことを楽しげに言う人には、決してなあってほしくないですからね。

あなたから発せられる言葉は、愛にあふれた言葉であってほしいと思います。

初めてのテストに向けて 定期テストへのやる気を高める語り

初めてのテストにむけて…

食べなければ育たない

世の中の原則といいますか、根本は意外と単純なものです。「食べなければ育たない」というのもそれです。人間はどんな人でも養分として食べ物を食べなければ、その体を維持し、育てていくことはできません。どんな動物も外から何かを取り入れて、消化し、自分の体にしていきます。家畜には飼料が必要です。食べなければ育たないのです。植物もそうです。肥料がなければ育ちません。

野の花は自然にそのことをしています。目に見えない地下で、その根が自分の体を支えると同時に、水を吸い上げ、その中に溶け含まれている養分を自分の体に取り入れているのです。葉緑体の働きで、日光と二酸化炭素から水とデンプンをつくり、酸素を出すという光合成については小学校でも学習しました。そういう自然の働きがなければ、野の花は咲かず、樹木の緑も実りありません。「食べなければ育たない」のがこの世の原則、変えることのできない現実なのです。

勉強にしろ運動にしろ、習字、ピアノなど何かの技術を習得するにしろ、どんなうまい方法、効果が上がるといわれる方法を教わっていても、実際に「する」とは、結局「食べる」ことです。知っていても実際には「しない」ことは、結局「食べないこと」なのです。

勉強の効果はすぐには見えない

世には多くの健康法があり、勉強法がありますが、そういう本を読んでも、読んだだけでは、「知る」だけで、「食べる」ことにはなりません。朝早く起きて勉強した方が、頭の働きにはいいと「知って」いても、実際に早起きを「実行」し、学習を実行していなければ、自分の身（実）にはなりません。「食べないと育たない」のです。

毎日、勉強する、勉強したことはノートに書いておく、その積み重ねが大切だと「わかって」いても、それを「実行」したことはなりません。毎日、日記のように自分が感じたこと、考えたこと、教わったこと、そういうものを書くことは、1日を振り返ることになり、今日の自分を確認するということになるので、記憶力がよくなり、集中力もついてくると「知って」いても、そういうことを「実行」していなければ、それは自分の体にも頭にも何も残さないのです。「食べなければ育たない」のです。

このことは逆に言いますと「食べれば育つ」ということです。たとえその効果がすぐに目に見えなくとも、あなたが昨日食べたものの栄養が確実にあなたのからだのエネルギーになっているように、「食べれば効果がある」のです。勉強も同じですが、たいていの人は勉強の効果？をすぐに目に見える効果にしたいと、せっかちに欲深く思っていますから、効果がすぐに見えないと「勉強したって成績上がらないから、やっても損だ」などということになります。本来「やっても損」などということはないのですが、そういう人はせっかちに抜群の効果を期待していますから「こんなに努力しているのに効果が見えない、努力の割には効果がない、つまらない、損だ」となるのでしょう。

勉強に欲をもとう

勉強は「お腹のすいた時に、ご飯を食べる」ようなわけにはいきません。勉強の積み重ね効果を信じて、続けていくより手はないのです。積み重ねといっても、薄い紙を重ねるようなもので、根気よく何枚も、何十枚、何百枚も重ねていって、ようやく「厚み」になるものです。せっかちにレンガを積むようにはいかないのです。

実は、こんなことは誰もが知っています。知っていながら、実行していないのは、本当は勉強に対して欲がないということです。成績には欲があり、進学にも欲があるのに、それに続く、勉強には本当の欲がないのは、どうしたことでしょうか。

あなたは目的と目標とをごちゃまぜにしていますか。野球選手の目的は試合に勝って優勝することでしょう。そのため彼は普段の練習に力を入れて実力を磨きます。彼の当面の目標は「バットに正確にボールを当て、遠くにボールを飛ばすこと」かもしれません。中学生のあなたの今の目的は「希望の学校へ進むこと」かもしれません。そしたら、その目標は「勉強して、養分を確実に取り入れること」でしょう。「勉強するのは嫌い、いい学校へはいきたい」というのは、野球選手が「練習は嫌い、優勝はしたい」というのと同じです。ばかばかしい話です。

どんなものでも、目に見えない地下で根を広げ、着実に養分を吸い上げていかないと、花は咲かないのです。なまけていたり、非行の道に入って、マイナスの養分を吸い上げていては、マイナスの育ち方しかできないのです。そして、「食べなければ育たない」し、食べるのはあなた自身にしかできないことです。親や先生が「食べて」、子供のあなたの「養分にする」ことはできません。自分を育てるためには、自分が食べるより、方法がないのです。
(『あり方・生き方を考える50のいい話』より抜粋)

「量より質」そういう部分もあるかもしれませんが、まずは、勉強にたっぷり時間をかけましょう。とにかく食べなきゃ…。たくさんの「量」をやってから「量より質」です。

そのためには、日ごろの生活の何かをがまんしなければならないかもしれません。でも今は、それが必要な時。結果は別として、今のあなたのがんばりが間違いなく積み重なっていくのですから。

定期テストの受け方 定期テスト前の語り

- ・テストは、名簿順の机の並びで実施します。

- ・服装は制服です。きちんとした身なりで受けましょう。(衣替え期間中ですので、今回のテストは冬服でも夏服でもかまいません。名札の着用も忘れないようにしてください。)

- ・テスト間の放課は15分あります。5分前には机の上に、鉛筆またはシャープ、消しゴム、定規(指示があるときのみ用意)、を置き、他の荷物はすべてロッカーに入れた状態で着席します。(机の中は空、横には何もかけない)※下敷きは使用しません。

- ・筆記用具(定規も)はキャラクターやヒーローなどの絵が書いてあるものでなく、シンプルなものを使用します。

- ・担当の先生がみえたら、気持ちのよいあいさつでスタートしましょう。

- ・テスト用紙が配られたら、いっさい口を開かないように。配られたテストは裏返しに置き、静かに待ちます。

- ・チャイムのなり始めに「はじめ」の合図がかかるので、テストを開始します。

まず、組・番号・名前を丁寧に書きましょう。

- ・問題についての質問のある時や印刷ミスで読めないところがある時、体調が悪い時、テスト用紙や筆記用具を落としてしまった時、どうしてもトイレに行きたいときなどは、声を出さずに静かに手を挙げて先生に知らせるようにしましょう。

- ・テストに集中しましょう。ぶつぶつ声を出したり、きょろきょろ横を向いたりすることのないように!

- ・人の解答用紙は絶対に見ない!もちろん自分の解答用紙を人に見せない!見られるような位置に置かない。

- ・ひととおり解き終わったら、しつかり見直しをしましょう。(なんとなくながめていても、自分のミスは見逃してしまうもの。もう1回やり直すつもりで見直しを!)

- ・解き終わったからといって、机にふせてグーグー・・・などということのないように。

- ・終わりのチャイムのなり始めで「やめ」の合図がかかるので、そこでテストを終わります。「やめ」の合図で筆記用具を置き、口をひらかず、先生の指示で後ろの人から名簿順になるように、解答用紙のみを集め、「お願いします」と担当の先生に手渡してください。

(待っている人は、この間も口を開いてはいけません。)

- ・最後のあいさつをしてテスト終了です。

- ・放課はトイレに行ったり、提出物を出したり、次のテストの最終確認をしたり、落ち着いて過ごしましょう。

- ・提出物のある教科の学習係は、提出状況をチェックして、名簿順にそろえて、学年室に提出しましょう。(教科の先生から提出場所の指定があるときは、その場所に提出します。)

これで、テストの受け方もばっちりですね。定期テストは、高校受検の練習の間でもあります。正しい身なりで、ほどよい緊張感をもつてのぞめるようにしましょう。受検の時に、もうできてしまったからといって、グーグー眠ってしまっていたら・・・。考えるだけで恐ろしいですね。何はともあれ、まずは勉強せねば!ですね。部活ありません。今は、勉強に燃える期間です。ファイヤー!!

想像力を総動員してあらゆる手段を尽くして 思いやりのある生徒を育てる語り

イラストにある千手観音菩薩。正式には千手千眼観世音菩薩というそうです。あなたもテレビで見たことはあるのではないのでしょうか?「千の眼で世の中を見て、千の手で人々を救う」そういった意味があるのかなと思います。そんな千手観音菩薩のお話です。

ある師家の下に、兄弟弟子となる修行僧がいた 弟弟子が問う。

弟:「観音菩薩は、あんなにたくさんの手や眼を使って、そもそも何をしようというのですかね?」

兄:「真っ暗闇の中で寝ているとき、頭から外れてしまった枕を、後ろ手で探すようなものさ」

弟:「あ、わかりましたよ」

兄:「どうわかったんだ?」

弟:「体全体に眼と手があるということでしょう?」

兄:「よい答えだが、不十分だな」

弟:「じゃ、あなたは何と答えます?」

兄:「体そのものが眼と手だ」



この問答の核心は、どのような苦しみでも見逃さず、そのすべてを救うことのできる超能力者として、観音菩薩を考えていないことである。

暗闇で寝ていて枕が頭から外れれば、われわれはとりあえず、後ろ手で枕の在り処をバタバタと探すだろう。問答では、これが観音の慈悲だと言うのだ。

最初から超能力で解決するような行為を慈悲と言うのではない。

わからない他者のわからない苦しみを、ああだろうかこうだろうかと、己の想像力を総動員して察し(千の限)、こうすればいいか、ああすればいいかと、あらゆる手段を尽くして解消しようと努力する(千の手)。そのような菩薩の在り方を、弟弟子は「体全体に眼と手がある」と言うのだ。

兄弟弟子はそれをさらに進める。苦しみをなんとか察し、どうにかして取り除こうとする意志と行為こそが、「観音菩薩」と称される存在を、まさに存在せしめるのである。

〈南 直哉 一部改〉

千手観音菩薩でも、真っ暗な中、枕を手探りでバタバタと探し、人々を救おうとしているのだと聞いて、なんだかほっとしたというか、多少なりとも自分にもできることがありそうだなって感じました。

私には、千の眼も千の手もありますが、周りの人たちの苦しみをなんとか察し、どうにかして取り除こうとする意志をもって、それを行動にしていきたいと思います。

それがきっと、人を愛することにもつながっていくのだと思います。

人間の脳波を止めてしまう言葉 前向きな言葉を増やす、挑戦しようと思える語り

夢というのは自分で好きなことをやってみたいという思いでしょうね。

だったら、やったらいい。

それだけの話です。好きなことをしっかりもつには感動が一番です。

「やってみたい」「すごい」という心があれば、夢はいくらでも見つかると思いますよ。でも、その時にできない理由をいくつも思いついてしまうんですね。

そして、そのできない理由すら考えなくなる最悪の言葉が「どうせ無理」なんです。

この言葉が人間の脳波を止めてしまう。思考が止まると楽ですが、それだと何も始まらない。「どうせ無理」ではなく、「だったらこうしたらできる」と頭を切り替えて考え続けることで道は拓（ひら）けると思います。

だけど、モチベーションはやる気だけで高まるものではないんですね。物事に挑戦し、それを諦められない理由が、僕の場合は火事場の馬鹿力の源になっています。

僕は「どうせ無理」という言葉が大嫌いです。

この言葉が人の可能性を奪い、その連鎖が正しくて優しくて弱い子供たちに向かうと知っていますからね。繰り返すようですが、僕は「どうせ無理」という言葉をこの世からなくしたい一念で宇宙開発をしています。

目の前の壁が大きいほど、その思いは強くなります。だから、毎日火事場の馬鹿力を出すことができるんだと思います。

開発の世界では、ゼロから1を生み出すという大変厳しい問題に挑戦することもありますね。これは1を2にしたり3にしたりというのとは比較にならない難しさです。

その時、従来のやり方を維持しようとしたら負けが始まるんです。

過去のノウハウばかりでなく時に自分自身すら否定してしまっ「これでいいのか」と本気で動き出す時に、ゼロから1が生まれるのだと思います。いまの日本に必要なのは、その執念と元気なのではないでしょうか。

〈植松 努〉

「どうせ」（意味：経過がどうであろうと、結果は明らかだと認める気持ちを表す語。いずれにせよ。結局は。/ あきらめや、すてばちな気持ちを表す語。）つまり、諦めている時や期待していない時などに使われる言葉。うーん…、確かに使いたくない言葉ですね。

「人生は自分が発している言葉の通りになる」「自分が発する言葉によって、自分の考えが形成されていく」という言葉に出会ったことがあります。

前向きな言葉を使う人は、前向きな人生を送る。後ろ向きな言葉を使う人は、後ろ向きな人生を送る。

私がこれまで出会ってきた、たくさんのすてきな人たちは、前向きな言葉を使っている人が多いな、前向きな言葉で周りの人を笑顔にしている人が多いなって感じます。

自分の使っている言葉、一度意識してみてはどうでしょうか？

人生が、さらにすてきなものになっていくかもしれませんよ。

日記を宝物にする方法 日記の質を上げる語り

みんなの日記を読ませてもらうと、もっとこうしたらいいのになーって思うことがあります。

それをすることで、日記が宝物に変わるからです。

あなたは、日記を書くときに、どんなことを思っているのでしょうか？

「めんどくさいな〜」「今日も全行書かないといけないのか〜」なんてことを考えていませんか？

それではもったいない。

なぜ日記の宿題が毎日出るのか、なぜ全行書くのか、そこにはちゃんと意味があるのです。

『思い（心）を文字にする』 これをやってほしいからです。

思いを言葉にすると何が変わるか

・文字にすることで、思いが明確になる。 ・文字にすることで、一生残る。

文字にすることで、思いが明確になる

まず、文字にするというのは、自分の考えていることを「見えるように」するということ。

あいまいな気持ちや、ばくぜんとした考えでも、文字にしていくと、明確になっていきます。

頭のなかで考えているのであれば、「なんとなく」で終わったものを文字にすることで、きちんと自分の感情を見つめて、ふさわしい言葉を選んでいくことになります。

文字にするというのは、自分の気持ち、考えていることと正面から向き合う ということです。

文字にすることで、一生残る

書いたものは残りますから、過去の自分を振り返ることができるようになります。「こんなことがあって、こう感じた」「こんな失敗をしたけれど、こうしたら、次は防げるんじゃないか」こうやって振り返ることができるというのも、とてつもない文字のパワーです。

さらに、自分の気持ちを文字にして残していくと、だんだんと「自分が望んでいること」「自分が本当にやりたいこと」といった、自分の心の声に敏感になっていきます。

文字にするというのは、過去の自分と向き合い、自分の進むべき道を見つける ということです。

つまり、 **文字にするということは、自分の心と向き合い、自分の未来を考える** ということなのです。毎日積み重ねていけば、自分の心が大きく成長できるのです。

ただ、何でもかんでも書けばいいということではないのです。

日記を宝物にするために1番大切なことは… **自分の心が動いたことを書く** ことです。

自分の心の動きが見えるような日記は、どこにもないあなただけの一生の宝物になります。

緊張の科学『不安はエネルギーになる』 不安が自信に変わる語り

以前読んだ本の中に書いてあったことを紹介します。

簡単に言うと

『ある一つの考え方をするだけで、緊張や不安は、とっても良いこと（エネルギー）になる』 ということです。たとえば、クラスや学年の前でスピーチをしてみましょう。緊張して手に汗をかいたり、心臓がドキドキして、不安ですね。このとき…

①不安をなくすために「落ち着いて、落ち着いて」と心の中で言うか、

②不安になっている状況を受け入れて「私はワクワクしている」と心の中で言うか。

あなたはどちらのタイプでしょうか。

この状況を科学的な実験をして分析した人がいます。その結果…、①でも②でも不安は消えることはありませんでしたが、ワクワクしていると心で言った人のほうが、落ち着こうと言った人よりも説得力があり自信にあふれるスピーチができた（聴いている人が評価した）のです。「緊張や不安は、体がそのことは重要だと理解し、準備をしているんだ！ワクワクするな！」と考え方を変えるだけで、不安はエネルギーにも変えることができるのです。

…ちなみに、テストの時も、この考え方を使うと、不安や緊張がたくさんある人の方が、高い点数をとることができるという実験結果も出ているらしいですよ！！これはやらねば！！

だれでもできる簡単なことを… 続けることの大切さを伝える語り

「だれにでもできる簡単なことを、だれにもできないほど続けてきた」

というのが、私の人生のすべてです。

何一つ難しいことはやっていません。

人ができそうにもないことをやったことは一つもありません。

いや、一つもないというより、人ができそうにもないほど難しいことをやる能力が私にはまったくなかったし、今もありません。

では、どうするか。

だれにでもできる簡単なことを、だれもが嫌になって続けられないことをこつこつと続けてきました。

人から嘲笑されたり無視されたりという目に遭いながらも、それに耐えてきました。

これが私のような意気地なしが、社会で悪いこともせずに、こうして事業ができた唯一の理由です。

しかも、私が「愚鈍だ、馬鹿だ、能なしだ」と言われながら、それをやり続けてきたその姿に感動してくださった方がいっぱいいて、その方々が私に思いもよらない幸運をもたらしてくださった。

これが私の人生です。

ですから、事業でどれだけ利益を上げてどうしたこうしたとかいうより、すべて人様から思いもよらない幸運をもたらされて、それによって事業が育ってきたし、また育てられたというのが私の姿です。

〈鍵山秀三郎〉

テストの終わりが勉強の終わりではありませんよね。

コツコツ積み重ねてきたことが、大事な場面で自分の力になります。

「したい人、10000人。始める人、100人。続ける人、1人。」

中谷彰宏さんの名言です。

テストが終わっても勉強したいなー。から、勉強を始める人に。そして続ける人に。

ぜひ、あなたにはそうなってほしい。

答えはいつも“愛” 仲間の裏側まで読み取り、思いやりのある生徒を育む語り

配付物があると、たくさんの人が気づいて手伝ってくれる。仲間の呼びかけにこたえて動くことができる。重そうな荷物をもっているとすぐ声をかけてくれる。笑顔で前向きな言葉をたくさんつかっている。この学年を見ていると、たくさんの愛をすぐに見つけることができます。

良い行動の中にある愛は見つけやすいですね。

では、何か問題があったり、悩むようなことには、愛はないのでしょうか？

何か問題があったときや、悩んでいるときの、考え方のお話です。

愛から逆算する。いつだって、そこに愛が隠れている。

そう思って、相手の中の愛を見ようとするのが僕のマイルールです。

だって、見ようと思ったものと出会うのが、この宇宙のルールだからです。

だから、あなたは何を見たいの？ってことなんです。

扇風機、前から見たら、時計まわりにまわっていても、裏側から見れば逆の反時計まわりでまわっています。

悩みの裏側から見れば、そこにあるのは希望です。愛です。

裏側の愛を見ないことを「裏切り」と言うのです。

どんなときも、その背後にある愛を見ればいいのです。

犯人が愛だとわかったとき、人は責めるのをやめます。

そして、自分をゆるすことができます。

どんな自分もゆるしてあげてください。

自分を責めなくていいからね。

だって、それはあなたの愛だから。

宇宙は愛でできているんです。

それがこの宇宙の真理（ルール）です。

LOVE The answer is LOVE.

答えはいつも愛なんです。

<ひすいこたろう>

「愛」をさがす。

あなたを注意してくれた人は、あなたによくなってほしくて、自分が嫌われ者になる覚悟をもって
言ってくれたのかもしれない。

移動教室に遅れそうになったあの子は、みんなの机を整頓してくれていたのかもしれない。

ワガママも、愛を確認したくて言っているだけかもしれない。

どこかに必ず「愛」が隠れている。

マザー・テレサは言いました。

「愛の欠如こそ、今日の世界における最悪の病です」

「愛というのは、どれだけ多くのものを与えたかではなく、そこにどれだけの
思いやりが注がれたか」

ということなのです

今日出会う人に、どれだけ愛をこめられるか。

身近な人や、毎日顔を合わせる人にこそ、「あたりまえ」ではなく「愛」で接していきたい。

愛を見つけられる人、愛を行動や言葉にかえて人にとどけられる人でありたい。

楽しい子育て全国キャンペーン 家族のありがたみを感じさせる語り

「楽しい子育て全国キャンペーン」とは、家族の会話やコミュニケーションから育まれるきずなや家庭のルール、「早寝早起き朝ごはん」といった子供たちの基本的な生活習慣づくりなど、家庭教育の大切さや命の大切さについて、親子や家族で話し合ったり一緒に取り組むことを社会全体で呼び掛けていくために行われているものです。

それに向けて、国語の授業の中で三行詩をつくりました。

「いい作品がたくさんあるから…」と紹介していただいた作品の中からいくつか紹介させていただきます。

最近、反抗期で親に冷たくてごめん お母さん、お父さん 大好きだよ

いつも背中をおしてくれるのは 「いってらっしゃい」「がんばれ」「大丈夫」 大好きな家族

手伝いをして

母が「いつも助かるありがとう」と優しく言う 「こちらこそいつも助かります」と言葉に出す

最近は家族の時間が少ないけれど 心の中ではかならず一つに つながっているよ

「ありがとう」恥ずかしくて言えないこの言葉 でもずっと言いたかった

お母さんいつもありがとう

おはよう いただきます いってきます ただいま いただきます おやすみ

あたりまえだけど幸せなこと

私の悪いところ ダメなところ 一番気づいていってくれるのは 家族のみんな いつもありがとう

読んでいて、とてもあたたかい気持ちになりました。愛ってすばらしいなって思いました。中学生の時期はなかなかお家の人に素直になれない時期なのかもしれません。お家の人の前だと、反抗してしまう自分がいるかもしれません。でも、心の中には、こんなにもすばらしい愛があるんですね。

少し気恥ずかしいですが、私自身も、家族に支えられ、家族がいてくれることで幸せを感じられるのだと実感しています。そして、家族には心から感謝しています。

この通信が、家族との会話のきっかけになれば幸いです。

言葉を選択する前に 心を選択する 温かい言葉を増やす語り

言葉を選んで相手に伝えることは、コミュニケーションにおいてとても重要なことだと思います。言葉の選び方一つで、相手を笑顔にすることもできれば、その逆もあるからです。

最近、言葉を選択する前に、心（感情）を選択する

言葉を選択する前に、心（感情）を選択する という言葉に出会いました。

すごくいい言葉だなんて思いました。

言葉の選択の前に、あなたの心（感情）の選択があるということです。

心（感情）には、喜怒哀楽以外にもたくさんものがありますよね。その中のどれを選択するのが、まず大事ということです。

心を「愛」にするのか「怒り」にするのか、「思いやり」にするか「攻撃」にするのか、自分が選択する。そして、その心にしがたって、どんな言葉を使うのかを考えていくのです。

だから、心のこもった言葉になっていく。

私は、その心が「愛」でありたいと思っています。あなたに贈る言葉にいつも「愛」があるようにしたいと思っています。でも、怒りの感情にまかせて言葉を選んでしまうことも…。もっともっと心を育てていきたいです。

応援する力 応援に火をつける語り（部活動激励会の場面）

今や人を応援することが、僕の人生そのものになりつつあります

誰の言葉でしょうか？ そう、松岡修造さんの言葉です。

激励会が近づくなか、今日は「応援する力」について、松岡さんの言葉と一緒に考えていきたいと思います。

応援の素晴らしいところは、自然発生的に起こるところだと思っています。

人は頑張っている人、全力を尽くしている人を応援したくなるものです。

昨日から参加している部活動で先輩を姿をみて、実感できるのではないのでしょうか。私は、3年生を見ると、心から応援したくなります。職員室でも「頑張ってるよね」「全て出し切ってほしい」「勝たせてあげたい」という言葉が飛び交っています。こんなにも応援したくなる姿を見せてくれている3年生に、明日の激励会では、心からのエールを送りたいですね。

誰かを応援する時、その人にことを心から考えて、かけ声のタイミングや、言葉選び、どんな姿で、行動で伝えたらいいのか…、とにかく、その人にパワーを送るために、ありとあらゆることを考えつくして、応援すること

これは〇〇先生が話してくれたことだよ。部活に参加させてもらっているとき、どんな姿で、どんな行動をすることが、先輩にエールを送ることにつながるのか。よくよく考えて行動にしていこう！！

さらに、松岡さんは、応援には“勢いの応援”と“共感の応援”の2種類があると言います。

“勢いの応援”とは、元気のある若い選手や、絶好調で勝ち続けているチームや選手に
対して向けられることが多いものです。

（中略）

“共感の応援”とは、「苦しさはとてもよくわかる。私も同じような挫折を味わったから…」と必死でもがき試行錯誤する選手の姿に共感し応援するものです。

“勢いの応援”ではパワーと元気をもらい、“共感の応援”では、勇気と希望をもらうのです。

激励会でもとめられているのは、間違いなく“勢いの応援”ですよ。

“共感の応援”は、同じ部活動で長い時間をともにしている2年生、3年生の先輩に任せましょう！

先輩たちにパワーと元気をあたえられるようなすばらしい激励会にしよう！！

校長先生にも今朝「2年生、1年生よろしくお願いします」と応援を託されました。

激励会まで、あと1日。まだできることがあるぞー！！

イガグリの法則 人間関係をよりよくしようと思える語り

「イガグリの法則」という話を聞いて、目からうろこが落ちた。

社会生活を営むなかで、人に言われた言葉に傷ついてしまうことがたまにある。それはまるで「イガグリ」を投げつけられたようで、そのあまりの痛さに思わず「何をする！」と投げ返してしまう。そうすると当然相手も投げ返す。いわゆる、「売り言葉に買い言葉」で、あっという間に泥沼の人間関係になってしまう。



「そうではなく、イガグリを投げられたら、イガを捨てて中身だけを捕りましょう。中身は有益な忠告であることが多いのです」

なるほど。逆に言えば相手に何かを言う場合も、感情というイガも一緒に投げていないか、注意しないといけないということか。不用意にイガごととなげると、相手にイガグリの投げ返されてしまいます。中身のクリだけキャッチボールできる会話を心がけたいものですね。きっと美味しい関係になれるはずです。

(中日新聞より)

午前中授業の意味 感染によって午前中授業になってしまった場面の語り

コロナ対応にあたる医師が、我が子に「デルタ株の恐ろしさ」を伝えたメッセージをニュースで見ました。私自身にも、デルタ株の恐ろしさがわかりやすく、私の子どもたちにも同様の内容を伝えました。

お父ちゃんは今コロナワクチンに日本で一番詳しい医者たちの1人のつもりです。そのお父ちゃんの願いとして聞いてほしい。

残念だけど、いつもの友達と遊ぶのはキャンセルしてね。マスクありで一緒に部屋の中でゲームするだけでも、あっさり感染するウイルスになっちゃった。デルタは『もはやコロナではない』と言いたいぐらい別の病原体になっちゃった。

忘れちゃいけないのは、報道発表で『軽症』っていうのは『入院させて、大量酸素投与まではしなくて済んでる』のレベルだからね。現実の現状はインフルエンザの10倍ひどい。40℃が7日間。咳が寝ても起きてても止まらなく眠れない。全身死ぬほど痛い。水飲むのもしんどい。でも、酸素測ったらどうにか92%あるから、入院は後回し。これが『軽症』

〈守屋医師の SNS より抜粋〉

「そんなにつらいの！」がうちの子どもたちの第一声でした。

「日本で一番詳しいお医者さんの一人が言っているから、そうなんだと思う。学校でもいろんな予防をしてくれていると思うけど、しっかり守って、自分もみんなも守ってね。学校が早く終わって、午後から友達と遊びたいとかもあるかもしれんけど、がまんしてね。」と伝えて話を終えました。

なぜ、午前中授業になったのか？よく考えて行動してほしいと思います。あなたの大切な人たちの顔を思い浮かべて、その人たちが悲しくなるような行動は決してしないでください。

そして、午後の時間を自分のために上手に活用してください。実力テストでできなかったことをすぐに復習するもよし。近づいてくる期末テストの勉強に使うもよし。部活のために、できる範囲で体を動かすもよし。

10日間×午後3時間。やった人とやらない人では、30時間分の差がつきます。実力テストがいまいちだったなー、という人ほど勉強をがんばるチャンスだと思いますよ。

毎日 8 6 4 0 0 円もらえるとしたら… 時間の大切さを伝える語り

毎日 86,400 円を銀行からもらえるとします。

毎日、毎日です。

そのお金は、あなたが自由に使うことができます。

でも、人にあげることはできません。さらに、そのお金は1日たつとふっと消えてしまって、次の日にはもっていきません。

あなただったらどうしますか？

きっと、毎日 86,400 円全額を使いきろうとしますよね。

私たちは一人一人が同じような銀行を持っています。

それは時間です。

毎朝、あなたに 86,400 秒（24 時間×60 分×60 秒）が与えられます。

毎晩、あなたが上手く使い切らなかった時間は消されてしまいます。

翌日に繰り越すことはできないし、貯めておくこともできません。

あなたはどう使っていますか？

私はちょっとムダに使っている気がします。

それも毎日習慣になって、同じムダを繰り返しているような気がします。反省です。

もっと言うと、あなたは「今」という一瞬をどう過ごしていますか、ということです。

あなたの使える一瞬一瞬を大切にしてほしいと思います。

自分のため、自分の大切な人のために大切に使ってほしいと思います。

英語では「今」をプレゼント(=present)と言うそうです。

過去は、もう過ぎ去ってしまったもの。失った時間がもどってくることはありません。

未来は、未だ来てないからわからないもの。まだ、あなたは時間を使えません。

今は、与えられるもの（プレゼント）あなたの使える時間です。

あなたが使えるのは、今だけです。

今というプレゼントに感謝して、大切に使えるあなたであってください。

テスト週間の今だからこそ、午前中授業の今だからこそその日記なのかなと思います。

1日86,400秒。全員に平等に与えられます。それをどう使うかも自由です。

今、何を大切にすべきか、よくよく考えて、行動を選択してください。

あなたの人生は、「今」のあなたの選択が積み重なってつくられていきます。

人を幸せに 思いやりのある生徒を育てる語り

校内にたくさんの笑顔があるのは、本当に幸せなことだなと感じます。 その笑顔をあなたがつくってくれているのだと思うとまた、うれしくなります。

○人間は、幸せになるためにこの世に送り出されてきたのだと思います。

そして幸せとは自分だけが満ち足りることではなくて、自分以外の誰かを幸せにすることだと考えてください。

自分自身の可能性をできるだけ大きく切り開いて生きること、これもひとつの幸せです。しかし、あなたがこの世に生きて送り出されたのは、誰かを幸せにするためなんですよ。自分の命は誰かの役に立つためにあるのだと考えれば、この世はむなしいという気持ちもなくなるでしょう。

<瀬戸内寂聴さん>

人間、自分のことが中心になりがちですからね。自分のことで頭がいっぱいになってしまっって周りが見えないことや、「○○してほしい」「なんで○○してくれないんだ」と周りに要求したくなることもありますよね。

そのときに、「誰かを幸せにするためにこの世に送り出された」という言葉を思い出すと、ちょっと思い止まって考えることができるのではないのでしょうか。

「正しい」という字は 「一 + 止」と分けることができます。一度止まって考えるとより正しい答えがでるということなんだろうと思います。

自分の心が一度立ち止まれる言葉があるといいなと思います。

言葉の力 口にする言葉を変える語り

「あたりまえ」を「ありがとう」と言うのが『感謝』
「だから、なに？」を「おめでとう」と言うのが『賞賛』
「もう、ダメだ」を「これからだ」と言うのが『希望』
「なりたいな」を「なってやる」と言うのが『決意』
「もういいや」を「まだできる」と言うのが『忍耐』
「疲れた」を「頑張った」と言うのが『努力』

昔、お世話になった先生から教えてもらった言葉です。

人間だから、1つ目に出てくる言葉を使いたくなるときもありますよね。

そんなときに、この言葉を思い出すと、ちょっと前向きになれます。

やっぱり、言葉には力があるんですよね。

優しい気持ちを忘れずに 思いやりの心を育む語り

人はいつも絶好調でいられるわけもなく、疲れている日もあれば、集中できない日もあって。

なにもなくどうしてもいい暇な日に限って、体調が絶好調だったり、集中力があったりする。

それは誰もが同じで、全ての人が絶好調でずっと生きているわけではない。

どうにか気力を保ったり、体の痛みや心の痛みに耐えながら、どうにかやりくりしている人もいる。

いろいろな人の状況を考えて、優しくしなければいけない。

優しく他人を見る目をもっていないのに、逆の立場になったときだけ、

「自分の気持ちわかってよ！」と叫ばれても…。

あなたは、日頃から他人をおもいやって、その気持ちを考えながら生きていますか？

できるだけそう生きようとしているかどうかで、人生は差がついてくるもの。

他人も自分もいつも絶好調ではない。そう思う気持ちは大切に…。

そこを忘れてしまう人がいる。

優しい気持ちを忘れずに。

＜ゲッターズ飯田 一部改＞

最近ドキッとした文章です。優しい気持ち忘れないようにしたいですね。

十を受けたら、十一を返す 3年生（先輩）に恩返しをする気持ちを高める語り

松下幸之助さんの言葉です。本当は「十のサービスを受けたら、十一を返す」という言葉ですが、これは、ビジネスの世界で成功するためだけの言葉ではありません。

世の中のみんなが幸せになる方法です。

いただいたものを、さらに大きくして、次の人や社会に返していく、それがいつまでも続いていくと、人類全体の幸福にもつながるということです。

十をもらって十返すだけだと、世の中はよくなっていかない。

十もらったら、十一。 十一もらったら十二を返す。

それを重ねていくことで少しずつ、世の中はよくなっていきます。

さて、今日は、3年生に恩返しができる最後の日です。

3年生からあなたが受けた恩はどのくらいあるでしょうか？

3年生がいなければ、この1年間の多くの感動や体験はなかったかもしれません。

3年生から受けた恩を数字で表すことはできませんが、ものすごい恩を受けているはずです。

その感謝の気持ちを伝えようと、みんなで取り組んだ送る会は大成功しました。

今日は、3年生への恩を返すもう一つの大きなチャンス、卒業式準備があります。

より美しい環境、すばらしい会場、教室を準備しましょう。

あなたの3年生への愛がためされる時間。汗をダラダラ流して動く姿を期待します！

今年1年を充実させるために… 前向きになろうと思える語り（年度初めの場面）

『心のコップは常に上向きに』

心にはコップがある。心のコップが上を向いている人は、周りの人の話や学んだ内容、自分に起きたよいことも悪いことも、水を注ぐがごとくに、そのコップにどんどんと注いでいく。コップが上を向いている人は、生き方や態度・考え方が素直で、前向きで、真剣。

反対に、心のコップが下を向いている人もいる。こういう人は、周りの人のせっかくのアドバイスも耳に入らない。下を向いたコップに水を注いでもこぼれるのと同じで、どんなことも吸収できない。いつも何かに対して不満を持っていて、考え方が後ろ向きで、やる気が持てない。また、心のコップが下を向いている人は、結果に対して「どうせ自分には無理」と嘆いたり、「誰かのせい、何かのせい」にしたりする。つまりは「他責の念」。

心のコップが上を向いている人は、たとえ結果が自分の願った通りでなかったとしても、「自分がもっとこうすればよかったのだ」と、自分の「努力不足」を反省する。つまり「自責の念」を持つということ。

「心のコップ」は、常に上を向けておきたい。

成長するチャンス 変わるチャンス 挑戦しようと思える語り（年度初めの場面）

『人は出会いによって、人生が変わる』

ただし、

「変える」覚悟がある人にしか、

その変化は訪れない。

変わることを恐れるな！

今がチャンスだ！

新しいスタートには、チャンスがいっぱいあります。そのチャンスに気づき、チャンスをつかめる人になってほしいです。

学級役員決めや委員会決めのなかにもたくさんのチャンスがあります。

あなたの勇気と覚悟があれば、何でもできる！

さあ、一歩踏み出せ！

世の中は、常に移り変わっていく。ものはもちろん、それは、人や心にも言える。

人も心も常に変化している。人も心も変化させることができる。

人は、変わらないことに安心感を抱く生き物である。それが、すべていけないことではないが、

『自分を磨く』『自分を成長させる』ことを考えたときには、変化を恐れてはいけない。

変わらない自分には、成長がないからである。もちろん、自分を変えることには勇気が必要だ。今までの変わらない自分が一番楽だから、変えるには覚悟も必要になる。

大変なことに自ら挑み、今の自分から変わること、それが成長につながる。

2年生には、大変なことがたくさんある。「自然教室」「部活動の最高学年」「職場体験」「3年生を送る会」そして、「日々の日常」。そのすべてに自分を大きく変えるチャンスなのである。

大変なことに挑み、自らを大きく変えられる（成長させられる）あなたであってほしい

変わることを恐れずに、どんどん新しい自分をつくっていこう！

最初の一步は本人の決意。

次に大切なのは周りの反応。成長しよう変わろうとしている仲間の足を引っ張るような人には絶対にな
ってはいけない。変わろうとしている人をみんなが認める。その頑張りを認める。その成長を認める。そ
ういう集団になろう。

「1.01 と 0.99 の法則」 ちょっと頑張ろうと思える語り

この法則は、

「1日の自分の在り方が1年後どんな自分を創り上げるか」を表しています。

1. 01、0. 99は、それぞれ1日の努力量を指しており、

「1」を基準として1. 01は1%の努力、0. 99は1%のさぼりを表します。

2日では、 $1.01 \times 1.01 = 1.0201$

$$0.99 \times 0.99 = 0.9801$$

その差は、0.04です。それほど大きな違いはないかもしれませんね。

しかし、それぞれを1年間（365日）続けるとどうなるか。

1. 01の365乗は 37. 8（正確には、37. 7834343）

0. 99の365乗は 0. 03（正確には、0. 255179645）

これは、「1%の努力を1年続けると、1年後には37. 8倍の力を身に着ける」

「1%のさぼりが1年続くと、1年後には自分の力が1／33になる」

という事を表します。ものすごい努力ではありません。「ちょっとがんばる」か「ちょっとさぼるか」で、こんなにも差がでてしまうということです。

1年後に37. 8倍の力を手に入れるか、それとも自分の価値が1／33になってしまうかは本当に紙一重です。

そしてこの式は人との信頼にもあてはめられることができると思います。

毎日1%でも良いので、周りの人に何かを与えるように過ごしてみてください。

それは人によっては感謝かもしれません、愛情や情熱、笑顔、やる気、安心かもしれません。

どんなものでも良いので、自分が与えられるプラスのものをちょっとだけ与える努力をして下さい。

そうすれば1年後にはその人の信頼が37. 8倍になっています。

逆にどんなに些細な事でも、相手の信頼を裏切るような事、相手の気分を害すような事を1年間続けると信頼は1／33になり、やがてほとんどの人がその人の周りから去っていくでしょう。

人生を豊かにするのも、自分を成功に導いてくれるのも信頼。

つまりは人です。

割れ窓理論 生徒の気持ちを引き締める語り

『割れ窓理論（ブロークン・ウィンドウズ理論）』・・・犯罪が多かったニューヨークで成功した防犯に対する理論です。『割れ窓』とは、割られたままで放置されている窓のこと。不思議なことにそのまま放置しておくと、その建物は管理されていないと認識され、割られる窓ガラスが増えていく。つまり、この理論は、

たった1枚の割れ窓の放置が、街の荒廃につながるという考え方

なのです。

たった1枚の割れ窓が始まりで、街は荒れ、犯罪が多発…、住民は街から逃げ出し、やがて街は崩壊していくのです。例えによく出されるのは、倒産した会社やシャッターが降ろされているさびれた商店街は、例外なくゴミが落ちていたり、落書きだらけだったり、草ぼうぼうだったり…。

ジュリアーニ・元ニューヨーク市長は『割れ窓理論』を実践して成果をあげました。市長は、ニューヨークの街から『割れ窓』（割れた窓、落書き、ゴミ…）の一掃を命じました。世界最悪の犯罪多発都市であったニューヨークのイメージはがらりと変わり、犯罪の温床であった地下鉄は、落書きをなくしたことで「安全な乗り物」として市民の足となりました。ニューヨークの犯罪は激減し、安全な街となりました。

この理論は、たくさんのところで応用されています。例えば、日本の東京ディズニーランドとディズニーシー。パーク内のささいな傷をおろそかにせず、ペンキの塗りなおしや破損箇所の修繕を見つけ次第頻繁に行うことで、従業員だけでなく、来客のマナーも向上させることに成功しているそうです。ある企業では、デスクや書類など作業環境を整理する・社内の掃除を徹底する・時間や期限を厳守するなど、社内の環境をよくすることで、社員の意識が高まり、業績をあげたそうです。

この理論を、私たちの学校にも当てはめてみてはどうだろうか。

環境だけでなく、生活にもこの理論を当てはめてみてはどうだろうか。

教室の黒板がよごれたままになっているとしたら…

靴のかかとを踏んでだらしくしている人が見過ごされているとしたら…

給食当番の服装がいいかげんな状態だったとしたら…

チャイム着席ができない状況がゆるされたままだったとしたら…

授業中の移動なのに平気で話をしている人が見過ごされていたら…

下校中、中学校生にふさわしくない行動をしている人がいるとしたら…

いつもやっていることだからと、てきとうでもいいやと思っている人がいるとしたら…

ちょっとくらいルールをやぶってもいいやと思っている人がいるとしたら…

安心で居心地の良い生活・環境は、自分たち一人一人がつくるものです。

だから、私はあなたに「あたりまえを大切にしてほしい」「ちょっとした目配り、気配り、心配りを大切にしてほしい」と求めるのです。

多くの人がすばらしいスタートをきりました。でも、残念ながら私は、去年ほとんど注意したことのないことを、何度も注意しました。とても悲しい気持ちで注意しました。

2年生になって、中学校に慣れ、後輩ができ、なにか思い違いをしている人がいるのではないのでしょうか。

毎日を精一杯、仲間を自分を愛そうとしなければ、どんどんだらけていきます。

ともに、挑戦しよう！相互補完しよう！と、自分から意識して動かなければ成長はできません。

『慣れ。だれ。去れ。』です。

〇〇の役に立っている 自分の仕事にやりがいをもたせる語り

大切なのは、どんな小さな役割でもいいから、磨きはじめてらちゃんとそれを完成させること。

なんでもいいから1つ、「自分は〇〇の役に立っている」と心から思えるものをつくることなんです。

私の大好きな喜多川泰さんの本にでてくる言葉です。（本当にステキな作家さんなので、みんなにもおすすめですよ！）

昨日、学級役員、委員会・係を決め、今年度の自分の役割がスタートしましたね。

ポイントは、「やらされているのではなく、自分から〇〇のために！と思って活動する」ことです！！

出会いは人の心を広げてくれる 別れは人の心を深くしてくれる 転 退任式前の語り

人生の中で大切にしたい瞬間に「別れのとき」があります。

人は別れのときに本当に大切なものに気づいたり、心を開いて自分の思いを伝えられたりするものです。転校して違う場所に行ってしまう友達や小学校の卒業式など、あなたもそういう「心のある別れ」を経験したことがあるのではないのでしょうか。

今日は、大好きな先生方との別れの日です。

話を聞くのが、人生で最後になる人も多いでしょう。

転退任される先生方は、愛し、愛し、これまでを築いてくれた人たちです。そして、あなたのことを愛し、あなたの成長を願い、あなたに声をかけ、あなたを支え、導いてくださった先生方です。

その先生方の最後の言葉の中には、あなたに必要な言葉がたくさんあると思います。

先生方の心的心声をあなたの心で聴いてほしい。

そして、先生方の思いを、心を、誇りを、つないでいてほしい。

先生方からの最後のメッセージ、そしてその裏にある愛を、心に深く刻み込んでください。

先生方の心があなたの心にある限り、先生方はあなたとともにいることができますから。

涙を流すもよし。心で泣くもよし。最後は笑顔でお別れするもよし。

あなたなりの心のあるすてきなお別れをしてくださいね。

奇跡＝才能×努力×感謝力　感謝することの大切さを伝える語り

最近、なんで俺がこんなありえない人生を歩んでいるんだろうと考えた時、「奇跡を起こす方程式」を思いついたんです。

「奇跡＝才能×努力×感謝力」

才能や努力ではプロテストを受ける20代の若者には敵いません。しかし、感謝力だったら負けられない自信がある。

阪神・淡路大震災に遭うまでは、どんな状況でも不撓不屈で頑張ることのできる人が勇者だと思っていました。でも、真の勇者は頑張れることへ感謝できる人なんですね。

才能と努力だけで栄光をつかみにいくと、うぬぼれるから怖いのです。最後の一打で手が届かなかったりする。だからプロテストを見ている、通る、通らないというのは大体分かります。

どこで見極めるかといえば、まず、感謝力が強い人はきちんと挨拶をします。

こっちが一礼して「おはようございます」と挨拶しているのに、首だけでペコッとかいするのは挨拶ちゃうで。

それから歩き方。大地を踏みしめて、胸を張ってスーツと歩ける人は通ります。どんなにミスをして、頑張れることへ感謝できる人はオドオドしない。

人生は最後の最後まで分からない、というのが私の持論です。

私たちは震災であまりにも多くのものを失いました。しかし、それによって大切なのは物ではなく、お金でもなく、地位や名声でもない。人の愛であり、優しさであり、人を思いやる心であり、感謝であり、積極的な心だと分かった。

そのおかげで、いま、私は夢のような人生を歩んでいる。

人生、何がピンチで何がチャンスか、その時点では判断できないと思うんですよ。でも、どんな時でも正直に、悔いなく、感謝の心をもって生きると、ものすごいパワーが生まれて奇跡を起こしてくれる。

それは、誰が起こしてくれるのか？周りの人です。自分の力では奇跡は起きません。なんぼおっちゃん頑張ったところで、映画なんてできません（※古市氏の半生は映画化された）。まして上映会にタイガー・ウッズを呼んで、一緒にゴルフなんて絶対できへん。だから、奇跡は周囲の人が起こしてくれるものなのです。

感謝は人の心を大きく、美しく、そして強くします。いくらゴルフが上手でもプロにはなれません。強い人がプロになるんです。そして強い人はいつも周りの人に感謝している。だからますます強くなる。いろいろなプロの姿を見てきて、そう思いますね。

＜プロゴルファー 古市忠夫＞

「奇跡はまわりの人が起こしてくれるもの」「感謝力が大事」、年を重ねるごとに本当にそういうものだなって感じます。

あなたが生きていてくれることに感謝。自分のため、仲間のために行動してくれることに感謝。そんなあなたたちを心から愛して支えてくれるお家の方、先生方がいることに感謝。

感謝する心は、無限大ですね！

『人間関係とは「言葉のやりとり」である』 思いやりのある生徒を育てる語り

「人から愛される人」をじーっと観察していると、あることに気が付きます。

それは…、「話す言葉が魅力的なこと」。

愛される人は、愛される言葉を使っている。

では、「魅力的な言葉」とは、どんな言葉なのか？具体的に考えてみよう。

○愛のある、明るい言葉

○聞いていて、自分も相手も、うれしくなっちゃうような言葉

○さりげないんだけど、思いやりがこもった言葉

○思わず「ふふふ…」とふきだしちゃうような、ユーモアのある言葉

○この言葉を聞くと、「よし、やるぞ!」と、やる気が満ちてくるような言葉

○押しつけがましかったり、上から目線ではなくて、さわやかで心地のいい言葉

こんなふうな言葉を使える人って、すごく魅力的ですよ。

「魅力的な言葉」が使えると、人から愛される他にも、いいことがたくさんあります。

何かトラブルやピンチにあったときも、たったひとりで、切り抜けることができます。

緊迫した雰囲気の中でも、ちょっと機転のきいたことを言うだけで、その場の雰囲気がふっと和むことがあります。

魅力的な言葉を話せる人は、それだけ「生き方が上手」と言ってもいいでしょう。

まさに「言い方上手」は「生き方上手」なのです。

言葉というのは、その気になれば、誰もが変えることができるものです。

ところが、「言い方ベタ」の人は、なぜか素直に「魅力的な言い方」を学ぼうとしません。

「言葉なんかで人生は変わらない」とか、「口が悪いのが、私の個性なんだから、放っておいて」とか言って、開き直ったりします。

そして、いつも人とトラブルを起こして、苦しい人間関係の修業を続けることになります。

「素直に魅力的な言葉を学ぶ人」と、どんどん差がついてしまうのです。

言葉を魅力的にすると、人生が変わってきます。

自分の言葉が「人生」を左右していることに気づいた人は、それだけで幸せなのです。

魅力的な人は、人の気持ちを楽しくさせたり、嬉しくさせたりするようなことを常に考えている。

どんなことを言ったら、相手が喜んでくれるのかに注意をはらう。

反対に、魅力のない人は、誰と話をして自分中心にべらべらしゃべり、人のことなど考えない。

そして、相手が傷つくような言葉を平気でいう。

相手がうれしくなるような言葉は、相手の自己有用感を高めてくれるような言葉。

相手のいいところを見つけて、ほめたり、感謝したり、相手の存在そのものを認めたりする言葉。

『人間関係とは「言葉のやりとり」である』心にとどめておきたい言葉である。

人生がレモンを投げつけてきたら、それでレモネードをつくれ！ 視点を
変えて前向きになれる語り



上の2枚の写真は、同じ時刻の同じ木の写真です。カメラの明るさなどの調整もなく、オートで撮りました。

左の木に比べて、右の木の白い花がよく見えるのではないのでしょうか？

恥ずかしながら、毎日のように中庭の前を通っているのですが、花が咲いていることに全然気づいておらず、教室から下を見たときにこんなキレイに咲いていたんだと気づきました。

視点を変えて物事をみることの大切さ

を改めて感じさせてくれた出来事でした。

ある面から見たらよく思えないことも、別の角度から見たら、よいところがたくさん見つかる。そういうことはよくあります。悪い出来事が起こっても、それに受け入れなければならないときは、見方を変えることで受け入れることができるかもしれません。

古い格言に「人生がレモンを投げつけてきたら、それに砂糖を混ぜてレモネードをつくれ」というものがあるそうです。おもしろい表現だな。こう考えれば、最悪の状況でもクスッと笑えて、見方が変えられるのかなって思いました。

自分の心に余裕がなくなってきたときは、視野が狭くなり、周りがよく見えなくなります。そんなとき、この通信を思い出して、ちょっと余裕をもって、視点を変えてみてください。

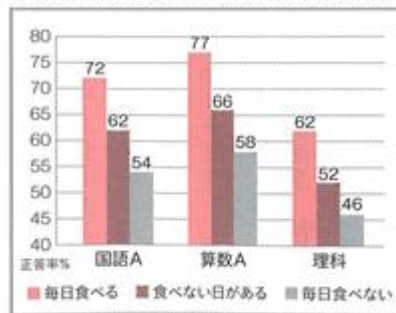
朝ご飯を食べると 朝ご飯を食べることの大切さを伝える語り



データで発見!

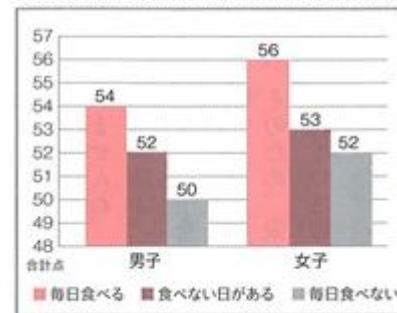
朝食の摂取状況と、学力・体力について以下のような調査結果が出ています。

朝食の摂取状況と学力調査との関連（小学6年生）



文部科学省「平成27年度全国学力・学習状況調査」より

朝食の摂取状況と体力合計点との関連（小学5年生）



文部科学省「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より

ちょっと古いデータになってしましますが、全国学力調査の結果です。

朝ごはんを毎日食べる人と、毎日食べない人で最大 19 点テストの点に差ができています。体力合計点でも毎日食べる人がトップになっているではないですか！！

毎日朝ご飯を食べると、こんなにいいことがあるんですね！！

これからも、毎日ちゃんと朝ご飯をたべて、元気いっぱい生活していきましょう！！

わが家のモリモリ朝食バトル

次項は、PTAの方の文章です。

「おなかすたあ、朝ご飯、何？」わが家の朝は、子どもたちのおなかすいたコールで始まります。でも、この声が聞こえるようになるまでには、朝にめっぽう弱いわたしと、食の細い子どもたちによる試行錯誤の日々がありました。今回は、そんなわが家の朝食バトルについてお話したいと思います。

《朝はわが家のゴールデンタイム》

6年生になる息子も、3年生になる娘も、幼稚園の頃から食が細く、朝はスティックパンとバナナ半分、牛乳数口、なんていう日がざらでした。でも、小学校に行くようになると、重いランドセルを背負い、長い距離を登校し、学校で勉強できるだけのエネルギーが残っていなければいけません。

このままではいけないと、まず実践したのが就寝時間と起床時間の見直しです。翌朝おなかですくように夕食を早く食べ、なるべく早く寝させる。下校後は宿題に習いごとにと忙しい子どもたち。ならば朝のこの時間に自由な時間を、と考えて余裕をもった起床時間を定着させる。

これは、簡単なことのように、わたしにとっても子どもたちにとっても、とても根気のいることでした。しかし早起きが定着してくると、あさの1時間は夜の数時間にも匹敵する濃い時間なのだと気づきます。頭も体も睡眠のあと疲れが取て集中力が増し、夜のようにテレビや電話の誘惑も少ない。本を読んだり、ピアノを弾いたり、みんなでジョギングに出たり。朝は、未来への貴重な投資の時間。夢へのゴールデンタイムなんですよ。

《朝食のメニューはどうする？》

朝が弱いわたしにとって、最も頭を悩ませたのがメニューを考えることでした。お米にみそ汁、焼き魚に卵焼き、サラダまであればそれはもう理想なのですが、恥ずかしながらわたしにはハードルが少し高いものでした。

そこで、まずは総菜パンにフルーツのヨーグルトがけをつけてみたり、食パンに目玉焼きやベーコンチーズを加えるなどしてひと工夫。でもやはり、よくかんで食べられるお米のほうが腹もちがよく、かむことで頭のはたらきも活性化されそう。じゃあ次は「おかずおにぎりに挑戦！」となったわけです。

おにぎりだけでも満足できるように冷凍の鮭と卵焼きを入れたり、常備菜の鶏そぼろとゴボウを混ぜたり、とバリエーションを増やしていくと、「昨日のおにぎり、具が大きくておいしかった！」「今日はウィンナー入りがいいな。」と朝食を楽しみにしてくれるようになっていったんですよ。おにぎりの力、すごいです。

そしておかずも、初めは品数や手のこんだものにこだわらず、火を通さなくてもよいものや袋ごと温めるミートボールなどにしてみたり、スープもインスタントに遠慮なく頼ったりしました。そうやってわたしが「決まった時間に朝食を作って、子どもたちと一緒に食卓につくこと」に慣れれば、自然に子どもたちにも「朝食を毎日しっかり食べることがあたりまえ」の意識が生まれてくる。そこからは自然とメニューのバリエーションが増えていきました。

今では、「明日の朝はこのすき焼きの残りに卵とご飯を入れて雑炊にして。」などと、夕食のうちから翌日の朝食を楽しみにするくらい、わたしも子どもたちも食べたいものがどんどん出てくるようになってきたのです。

《朝食のもつ力》

朝食を子どもたちと一緒にしっかりとるようになってから、わたし自身とても驚いたことがあります。それは「太りにくい体質になった」ということ。わたしは、学生の頃から、朝食をきちんと用意してもらっているにもかかわらず、ほとんど食べた記憶がありません。そして昔から薬に頼らなければならないほどの便秘体質で、おなかがすく時間もまちまちだったのです。

でもこうして朝早くにしっかりご飯を食べる習慣に変えたことで、毎食決まった時間におなかがすき、決まった時間にトイレに行きたくなる、便秘薬いらずの体に変化してきました。これは、自分で体感して初めてわかった「朝食の大切さ」でした。生物は全て、『時計遺伝子』とも呼ばれる、地球の動きに合わせた時計を体内にもっているといいます。人間も朝日を浴びれば目が覚め、朝昼晩とおなかがすき、夜になれば眠くなる。それはこのようなリズムを遺伝子から指示されているからなんだそうです。わたしは、朝食をとらないことで、これまでその時計遺伝子の指示を無視してきたんですね。

そしてこの変化は、子どもたちにとっても大きなものでした。朝だけに限らず、下校直後に「ああ、おなかがすいたあ。」という声が聞けるようになり、子どもたちの下校前に急いでおにぎりを握る、息子は陸上とバスケ、娘はスイミングと目いっぱい体を動かしたら、夕食も大きな鍋でたっぷり作って、あっという間になくなった鍋を、炊飯器を洗う喜び。「もう牛乳がない！買わなくちゃ！」と重い袋を下げて帰る喜び。これまでのわが家では考えられなかった光景なんですよ。母として、毎日うれしい悲鳴をあげています。

朝食は、1日の始まりの儀式。家族が今日も1日元気で無事に過ごせますように。そう願いながら、今日もわたしはせっせとおにぎりを握ります。

朝ごはん、しっかり食べてますか？

用意してくれるお家の人に感謝していますか？

人生は成功するためにある 挑戦しようと思える語り

50m プールを想像してください。

『このなみなみと張られた水を、栓をぬく以外の方法ですべてからっぽにしてほしい』

そう言われたとき、あなたなら、どんな行動をしますか？どのようにして、このプールいっぱいに張られた水を空っぽにするでしょうか？しかも、目の前には小さなスプーンしかないとしたら…

ここに、成功と不成功を生み出すことのできる人間かどうかの分かれ道があると思います。

「プールに張られた水をスプーンですくって出そうものなら、きっと膨大な果てしない時間がかかるに違いない、そんなことできるかっ！アホらしい！」なんて思うかもしれません。

しかし、ここなのです。成功する人間は、ここでスプーンを使って、まず水をくみ始めるのです。

「えっ！？こんなのでくみ出せやしないよ」「もっといい方法を探してから」とは言いません。成功者はそんな不平不満を言ったり、戸惑っている人の隣で、まずこの小さな一步を踏み出しているのです。

確かにスプーンを使って水をくみ出すなんてばかげています。そんなものでくみ出しきれるはずはありません。しかし、不思議なことに、ここでスプーンをもって水をくみ出し始められる人間は、必死にスプーンを使ってくみ出しているうちに、少し先の手洗い場にプラスチックのコップを見つけるのです。ばかげた一步を踏み出したその足が効果的な手段を見つけてしまうということでしょうか。そして、コップを使って水をくみ出しているうちに、今度はプールのフェンス越しの花壇にバケツが転がっているのを発見するのです。そう、スプーンがコップになり、そしてバケツになるのです。次はポンプを見つけるのかもしれませんが。その一所懸命な姿を見た人が大勢かけつけてくれるかもしれません。そうして一気に水をくみあげることになるのです。

目標に向かって、どんなに効率が悪く小さくても、まずその一步を踏み出し始められる人間は、結果として恐ろしいほど効率のいいやり方で、目標を達成することになります。多くの人が「スプーンで水をくみ出すなんて、100年かかっても無理だ、ばかげている」と言って、始めようとしないうちに、その小さなひとくみをまず始められた人だけが成功を手にするのだと思います。

それに、たとえ、バケツやポンプが手に入らず、ずっとスプーンでくみ出し続ける人生を送ったとしても、それはそれでいい人生だったと言えるのではないのでしょうか。少なくとも「ダメ！できない！無理！やだ！」と言っているだけで、何もしない人生よりはずっといいのではないのでしょうか。

個人の小さな一步が大きな変化をもたらすという話。

人生そのものは成功するためにある。ただ、成功への道へ一步踏み出さなければ、いつまでたっても成功はできません。最初の一步を踏み出す。とにかくそれが大事。それによって、人生の成功がおのずと見えてくるはず。踏み出しすらない人は、一生「どうせ」とか「しょせん」とか「他の方法は…」とかいいながら、不満な人生を歩むことになっていくのです。

<出典：不明>

2年生になり変わろう！頑張ろう！と思っているあなたに、心から言いたい。最初の一步、その小さな一步が、大きなものをつくるということを。今がチャンスです。あなたがしたほうがいいなと思っているそのこと。今、今日、勇気をもって最初の一步を踏み出してみませんか。

ロバと親子 自分の芯をもつことの大切さを伝える語り

町にある市場でロバを売るため、親子とロバが田舎道を歩いていた。

すると、道ばたで井戸水を汲んでいた女の子たちがそれを見て言った。

「なんて馬鹿な人たちでしょう。どっちか一人がロバに乗ればいいのにさあ。二人ともほこりをかぶってとぼとぼ歩いているのに、ロバはあんなに気楽に歩いているわ」。

親父さんはその通りだと思い、息子をロバの背中に乗せた。

しばらく行くと、老人たちがたき火をしているところに来た。

老人の一人がこう言った。

「今時の若い者は年寄りを大切にしない。ごらんよ、年をとった親父さんが疲れた様子で歩いているのに、あの子はロバに乗って平気な様子じゃないか」。

親父さんはこれを聞いて「それもそうだな」と思った。

そして、息子を下ろして、自分がロバに乗った。

しばらく行くと、子どもを抱いた三人の女たちに会った。

一人の女がこう言った。

「まったく恥ずかしいことだよ。子どもがあんなに疲れた様子なのに、どうして歩かせておけるんだよ。自分は王様みたいにロバに乗ってさ」。

そこで親父さんは、息子を鞍の上に引き上げて自分の前に乗せた。

しばらく行くと、数人の若者たちに出くわした。

一人の若者がこう言った。

「君たちはどうかしているんじゃないか。その小さなロバに二人が乗るなんていうのは無慈悲だよ。動物虐待だと言われても仕方がない」。

その通りだと思った二人は、ロバから下りた。

そして、親父さんは言った。

「こうなったら、二人でロバを担いでいくしかない」

二人はロバの後足と前足をそれぞれ綱で縛って、道ばたにあった丈夫そうな棒をその間に通した。

子どもが棒の片方を、親父さんが棒のもう片方を持って、えんやえんやと担いで歩いていった。

町の人たちはこの様子を見て、手をたたいて笑った。

＜ものの見方が変わる 座右の寓話＞

世のなかには、いろいろな立場の人がいて、それぞれ立場でものを言います。

人の言うことをすべて聞いてしまっていると、このお話のような親父さんになってしまいます。

「自分はこういう考えだからこうする」というぶれない芯がある人は、この物語のようには、ならないですね。

そのために大切なのが、自分の価値観をもつということだと思います。

大人になっていく今の時期に、たくさんのことに触れ、たくさん考えを聞き、そのうえで、「今の自分はこうだと思うな」という自分の考えをもつことを大事にしてください。

後から考えてみたら違ったかも、というものもあってよいのです。そうやって、自分の価値観をどんどん更新していけばよいのです。

世のなかには、答えのない問題ばかりです。自分なりの答えを常にもたなければなりません。ネットやSNS、周りの人の中にあなたの答えはありません。いつも自分の心の中に答えがあるのです。

ネガティビティ・バイアス 視点を変える大切さと前向きな言葉を使おうと思える語り

「ネガティビティ・バイアス」とは、「ネガティブ」な「バイアス」があるということです。ネガティブとは…「否定的であるさま。消極的なさま。」のことで、バイアスとは…「偏り。偏見。傾向。」のことです。

まず認識していただきたいのは脳にはネガティブな情報のほうに価値を見出しやすい傾向がある、ということです。

この効果を「ネガティビティ・バイアス」と言います。

心理学者のジョナサン・ハイトは自著『しあわせ仮説』でこのように述べています。

「人の心というものは、良い物事に比べて、同程度に悪い物事に対して、よりすばやく、強く、持続的に反応するというのが心理学者によって繰り返し見出されている。私たちの心は、脅威や侵害や失敗を発見して反応するように配線されているため、すべての物事を良く見ようとしても、単にできないのである」

要するに、ネガティブな情報が気になるのはあたりまえのことなのです。

社会心理学者は、実験参加者を2つのグループに分け、「新しい手術法」に対する評価を調査しました。

1つ目のグループには「成功率は70%」とポジティブに説明し、もう1つのグループには「失敗率は30%」とネガティブに説明しました。その結果、1つ目のグループはこの新しい手術を良いものであると見なし、2つ目のグループは良くないと考えました。

次に、最初のグループに、「失敗率は30%」と伝えました。すると、彼らはその手術は良くないものだと感じるようになりました。そして、30%の失敗率だと説明を受けていたグループは、「成功率は70%」と伝えても、彼らの意見は変わりませんでした。

つまり、彼らが最初に抱いた手術に対するネガティブな印象は消えなかったのです。

このようなメカニズムで、私たちはついネガティブな情報を注目して見てしまう、ということを忘れてはいけません。

<科学的に元気になる方法 集めました 堀田秀吾著>

人は、ネガティブな情報を、自然と注目して見てしまうのです。

他人から言われる言葉も、ポジティブなものにはそこまで過剰に反応しないのですが、ネガティブなものには敏感に反応してしまうのではないのでしょうか？

そういう反応は、太古の昔から人類が、不安や心配、恐れを抱くことによって、今日まで生き抜いてきたことによるものだと言われています。

ゆえに、無意識でいると「ネガティブ」に巻き込まれてしまいます。

だからこそ意識的に、人の良い面を見たり、ポジティブな言葉を使ったり、明るい表情や、前向きな行動をしていく必要があります。

そういうことを意識して生活をしている人のことを「輝いている人」とか「オーラがある人」とかいうのではないのでしょうか。

最初は意識して、ポジティブを演じていくことから始めましょう。

そうすると、だんだんと無意識でもポジティブな人になっていくでしょう。

『向き不向きより 前向き！』って言葉もありますしね♪

仁に過ぎれば弱くなる 仲間に言うべきことが優しさであると伝える語り

義に過ぎれば固くなる

戦国大名伊達正宗さんの言葉です。

意味は、『仁が大切だからといってそればかり重視していると、弱々しい人間になってしまう。』『義が大切だからといってそればかり重視していると、堅苦しい人間になってしまう。』

「仁」とは、女性的な優しさで、思いやりの心を指す。

「義」とは、人間としての正しい道であり、正義のこと。

「義」と「仁」のバランスが大切だということなのでしょう。

厳しいことを全く言わずに「優しい言葉」だけをかけていくのは簡単ですが、

違っていることを知っていながら正そうとしないのは、相手のことを本当に思っているとは言えず、かえって相手に失礼なことをしている可能性もあります。

こんな話があります。

英語の「ナイス (nice)」と「カインド (kind)」は、どちらも「優しさ」を表しますが、意味するところは違います。

いつもニコニコ笑って人当たりがいいのは、「ナイス」な人です。しかし、ニコニコ笑っているだけで、もしかしたら僕が目の前でコーヒーを何十杯飲んでいても、何も言わないかもしれません。

「ナイス」な人は「いい人」かもしれませんが、「当たり障りのない人」「どうでもいい人」でもあります。

一方、「カインド」な人は、僕がコーヒーを飲みすぎていたら、「ピョートルさん、コーヒー飲みすぎじゃない？」と言ってくれます。

見て見ぬフリをするのではなく、相手のことをよく見て相手のためになることをアドバイスする。

「カインド」な人は相手のためを思って行動する「親切な人」です。

求められる「優しさ」は、「ナイス」ではなく、「カインド」の「優しさ」です。

親は子どもに優しく接する。店員さんはお客さんに優しく接する。恋人同士、友達同士でも優しく接する。

「優しさ」は相手との信頼関係を築く最初のステップです。

<0秒リーダーシップ ピョートル フェリクス・グジバチ著>

どちらの話にも共通することは、相手のことを本当に思っているなら「言うべきことは言う」ということではないでしょうか？

「相手の顔色ばかりうかがって行動する」「相手のご機嫌ばかり気にして行動する」そんなのは優しさでもなんでもないんですね。

本当の友達なら、本当にその人が大切なら、「言うべきことは言う」ですね。

忙しいときほど、思いやりと慎重さ 忙しいときこと一度立ち止まって考えさせる語り（行事の場面）

文化祭に向けて、充実した日々が続いています。さらに、定期テスト、自然教室、激励会…、あなたが大きく変わるチャンスがたくさんやってきます。チャンスがたくさんあるということは、やはり忙しい。そんなときに、大切にしてほしい言葉は、

忙しいときほど 思いやりと慎重さ

をです。

忙しい時は、自分のことしか考えられなくなってしまう。

自分のやりたいこと、やるべきことに追われてしまい、それにかかわる周りの人たちのことを考える余裕がなくなってしまうがちです。

しかし、自分さえよければいいという態度や、時間に追われイライラした態度でまわりの人と接すれば、まわりの人はいい思いはしないでしょうし、逆にみんなのためにやっていることなのに反感をかってしまうなんてこともあり、あなたにとってもまわりにとってもいいことは、何一つありません。

そこで、**忙しいときほど思いやり**です。

相手の立場に立ってじっくり考えたり、相手にわかりやすくていねいな説明をしたりするのは、一見すれば時間のムダのように見えるかもしれませんが、しかし、実際には時間に余裕のないときほど効果を発揮するもので、急がば回れの考え方が大事なのです。相手のことを思いやろう！相手を愛そう！と考える一瞬をつくる、それだけでもかなり違ってくると思います。

そして、**慎重さ**。

時間に余裕のないときほど注意をし、慎重に動くことで、忙しい状況も乗り越えることができるでしょう。忙しいからといって慎重さを捨ててはならないのです。

大事なことは、「慎重＝遅い」ではないということです。「慎重」という言葉には、あたかも「遅い」かのようなイメージがあります。しかし、実際には「慎重＝遅い」とはならず、慎重さはむしろスピーディーな対応には欠かせないのです。そもそも、慎重に動くというのは、注意深く動くということであり、注意するポイントにもれがないように動くということです。慎重になることは仕事のスピード、やり直し防止という点で利点が多く、忙しくて時間のないときほど効いてきます。

さらに、忙しさは試練とも考えましょう。

もしあなたが忙しくて時間のない場面に出くわしたら、それはあなたが試されている時だと考えましょう。

忙しい場をいかに乗り越えるかによって成長の度合いも変わってきますし、土壇場での振る舞いも忙しさを通してようやく身につきます。忙しいから、時間に余裕がないからといって、いつもやっていることを飛ばしてはなりません。やるべきこと、するべきことの最低限押さえるべきポイントは押さえ、テキパキとこなしていくことが、忙しさから解放されるためのカギです。

忙しさを乗り越えた先には、大きく成長したあなたがまっているはずです。

そして、今、あなたが抱えている忙しさには必ず終わりがきます。だから、それまで、試練を乗り越えるぞ！という強い気持ちをもって頑張ってみましょう。

忙しいときほど「思いやり」を 相手の名前を大切にしようと思える語り

祭に向けて、よく頑張っていますね。素晴らしい姿が本当に多く見られるようになってきました。忙しいときほど「思いやり」を。今回は人を大切にすることの方法をお伝えします。

マザー・テレサーという人を知っているでしょうか。貧しい人たちのための活動が続けた人です。彼女は、誰からも見捨てられた人にせめて最後の死の瞬間は安らかに過ごせるために、ありとあらゆる困難に打ち勝ち、安息の場所「死を待つ人の家」を築き上げました。

彼女たちは施設に運ばれて来た死にそうな人に、必ず次のように聞くのだそうです。

What's your name? (あなたのお名前は?) そう聞かれた途端、その人は、ゴミのように捨てられてたかもしれない自分に、名前があることを思い出すそうです。名前を聞かれたということは、一人の人間として扱われたということなのです。

この施設に連れてこられた人たちは、とても喜んで、幸せそうに死んでいくそうです。

自分の存在を認められ、人間として尊く死ぬことができるからです。

相手のことを名前で呼んであげる。これも相手の存在を認める行為です ある会社の社長さんは、毎朝社員さんに挨拶される時に、次のように名前を呼んで挨拶するようにされました。

「鈴木君、おはよう。」「田中さん、おはよう。」

すると、社員さん達からかえってくる挨拶も変わったそうです。

「笑顔で、こっちを向いて挨拶してくれるようになりました。朝の会社の雰囲気が明るくなりました。」とのこと。

名前で呼ばれて挨拶されると、自分が一人の人間として大切にされてる気がするのですね。

デール・カーネギーも、その著書「人を動かす」の中で、相手の名前を覚えることの大切さを語り、次のように言っています。

「名前は、その人にとって、最も快（こころよ）い、最も大切なひびきをもつ言葉である」 あなたは仲間の、友達の、そして自分の名前を大切にしていますか？

恥ずかしい話ですが、私自身「小さい頃からずっと人の名前大切にしてきたか？」と聞かれたときに、自信もって「はい」と言えません。相手がいやな気分になってしまうようなあだ名で呼んでしまったこともあります。そのときは、先生にこっぴどく叱ってもらったのを覚えています。あなたは大丈夫でしょうか？相手の名前を大切にできていますか？

？人を大切にできていますか？この文章との出逢いをきっかけに、みんなの名前を、そしてあなたの名前をもっともっと大切にしていこう！私も自分の名前を大切にしていきます。

一生懸命の先にしか運命は開けない 仲間とともに目標を達成しようと思える語り

文化祭に向けて、人生を生きるにあたって、ぜひあなたに読んでほしいと思う内容です。

物事を成就する人とできない人の差はどこにあるかということ、自分たちはできないとちゃんと自覚することだと思います。

もちろん我われはきちんとミッションを果たせるように「はやぶさ2」をつくりました。ただ、こういう障害があったらできないよねとか、あるいはパーフェクトな人間が操作すればできるかもしれないけれども、我われは、パーフェクトな人間じゃないよねって。人間はミスをするものだし、100%完璧というのはあり得ない。「はやぶさ2」のチームにはそういう自覚が醸成（じょうせい）されていました。だからこそ、過信せず驕（おご）らずに謙虚であること、常に現状に安心したり満足したりしないで、よりよいものを探究し続けていくことができたのではないのでしょうか。それと同時に、チーム全体が高い目標に向かって強いモチベーション、目的意識をきちんともっていること。言い換えれば、仕事を楽しむことが大切だと思います。

プロジェクトマネージャーとして歩んできた5年半、常に思っていたのは仲間と共に前に進むことです。そのために、リーダー自身がまず摂理（せつり）に忠実になること。物事を思いだけで決めるのではなく、目的にそった論理で決めていく。もちろん根底には「はやぶさ2」でこんなことをやりたいという自分自身の強い思いがあるんですけど、それを実現する方法って何十通りもきっとあって、何を評価基準とするかで良し悪しは変わっていきます。

なぜこの選択をしたのかっていう時に、「それはリーダーの津田が決めたから」ではなく、「目的に向かうためにこれが必要だから」とか「目的を考えるとこれが足りてないから」といった論理で決めていく。そしてそれをチームに共有することで、リーダーだけが判断するのではなくてチームの個々のメンバーが正しく判断できる。あるいは判断していいんだという雰囲気をつくることができる。

「はやぶさ2」のプロジェクトは決して一人ではできない仕事で、いろんな人の思いを乗せて進んでいく大きな事業ですから、仲間と共に進む、目的にそった論理で決めていくことが不可欠だと思います。そういう意味を込めて、「仲間を信じ、童心を忘れず、科学に徹する」というのが私の信条です。振り返ると、私はここ10年間くらい、「はやぶさ2」のミッションを成功を夢見て、がむしゃらにやってきました。関わり始めたころは、まだ若手で宇宙工学の知識もいまと比べて全然ありませんでしたが、とにかく自分で目標を設定して、その目標にとことん深く追求していく日々でした。その一所懸命さが伝わると仲間が増えていくんですよ。自分一人がひらける運命ってたかが知れていると思うんですけど、仲間と共に歩めば、もっと大きな運命の扉をひらくことができる。だから、自分自身がどれだけ仕事にエネルギーを注いだか、どれだけ深く追求したか、その一所懸命の先にしか運命はひらけないのではないのでしょうか。

<津田雄一 「はやぶさ2」プロジェクトマネージャー 一部改>

「みんな完璧ではない」「同じ人は誰一人としていない」この考え方は、本当に大事だと思います。「愛」や「思いやり」にもつながる考え方ですね。

「みんなが同じ目的に向かって行動する」これは、集団で、チームで動く時に本当に大事。ここが、しっかりしているからこそ、一人一人が自分から動けるようになります。

「一生懸命さが伝わると仲間が増える」本当にそうだなって思います。そういうリーダーがこの学級にはたくさんいて幸せだなって思います。いつもありがとう。

忙しいときほど「思いやり」と「慎重さ」を 時間を守る大切さを伝える語り

前回は、『相手の名前を大切にする』ということについての話を載せました。

今回は、『時間を守る』です。この当たり前がとってもとっても大切なことなのですよ。

中学校祭に向けても人生を生きるにあたっても大事な内容です。

「なぜ、時間を守らないといけないのか」 あなたは考えたことはありますか。

今回は時間をなぜ守らないといけないのか、いろいろな角度から考えてみたいと思います。

ある人はこう言っています。

「時間は守らなければいけない。時間を守らないということは、相手を待たせるということである。相手を待たせるということは、相手の人生の時間=いのちの時間を、その分、自分の為に拘束すること、つまり、奪うことになる。相手の人生の貴重な時間を、自分の為に奪ってはいけない。だから、時間は守らなければいけない。」こちら側の都合によって、相手を振り回しては、迷惑になる。「周りの人の迷惑をかけるから」ということです。

しかし、それ以外にも理由があります。

ある人はこう言っています。

「自分自身との決め事もそう。時間を守れないということは、自分をコントロールできないということだ。そんな人が成功して豊かな人間になれるはずがない。悲しいことだが、世の中にはどうしても自律できない人がたちがいる。残念だが、そういう人とは僕は一緒に仕事をしたくない。」

時間を守らないということは、「自分との約束を守れないこと」ということです。相手との約束だけでなく、自分との約束も破っています。普段からそのような姿勢でいると、大事な時に同じことを繰り返して大失敗をしてしまいます。

さらに、こういう理由もあります。

ある人はこう言っています。

「時間は守らなければいけない。時間は守らないと、その時点で、自分は、相手に対して負い目を負う。つまり、時間を守らなかったということで、自分は相手と対等の立場ではなくなるのだ。交渉するにも、何をするにも、こちら側は立場が弱くなる。言いたいことも言えなくなるかもしれない。だから、時間は守らなければいけない。」

「自分の立場が弱くなる」ということです。将来、営業職に就く人は身に染みて感じることになるでしょう。

3つの理由を挙げてみました。あなたは、どの理由が納得できるものだったでしょうか。

時間は、すべての人に与えられた平等なものです。どんな人にも 24 時間が平等に与えられています。そして、「時間」＝「いのち」であるということを忘れてはいけません。

つまり、「**時間を守る**」ということは、**自分を含めたすべての人を大切にしている**ということにつながるのです。

だから、時間を守る＝信頼なのです。

中学校祭の練習だけのことを言っているではありません。授業の開始。短活の開始。友だちとの約束…。全ての時間があなたにとって、信頼される人につながる時間になってほしいです。

戦いの火ぶたが切っておとされる 行事に全力で取り組む生徒を増やすための語り

体育祭週間がはじまり、あっという間にトラック&フィールド決勝本番。

それぞれの種目に出る選手はもちろんのこと、係りの仕事がある子、応援をする子も、全力で輝く姿を期待したいです。

本番の中学校祭もちろんそうですが、勝負には必ず勝ち負けがつきます。勝つためにやるのですから、勝てばうれしい、負ければ悔しい…。

そんなことを考えていたら、昔読んだことのある記事を思い出しました。

『本当にかっこいい姿とは…』

試合で負けそうな時に、全力を出していない様なそぶりや、調子が悪いというアピール、道具やシューズをやたら気にしたり、どこかが痛いというサインを出したりする選手はいないだろうか。

そういった態度をする選手をこれまでも何度か見かけたが、負けたときの言い訳を先に探している場合が非常に多い。

そういった選手は、負けるという事は決して恥ずかしい事ではなく、恥ずかしいのは全力を出さずに負けてしまう事だという事を知る必要がある。

全力を出さないという逃げ

そういうことをする選手を育てないようにしたい。<あるスポーツコーチの言葉>

自分のもっている全力をだすことは、誰にでもできる。勝つにしても、負けるにしても、全力を出し切って、すべてを出し切って終えてほしい。

あなたは、本当にかっこいい姿とは、どんな姿だと思いますか？

環境は心を育てる 周りの優しさに目を向けられるようになる語り

中学校祭に向けての活動がどんどん活発になってきています。そんななか、環境整備に力を入れてくれている先生方の存在にちゃんと気づいているのでしょうか。

あなたが過ごす、あなたの大切な仲間が過ごす学校・グラウンド・教室の環境をよりよくしようと、清掃の時間ではやりきれない草刈りをしてくれたり、動きにくい扉を直したり、伸びている樹木を剪定したり、汚れている廊下を人知れず掃除してくれていたたり…。

それに気づいて「ありがとうございます」って言っている姿、「手伝います」って言って活動している姿を見るとうれしくありません。

私は常々、「環境は心を育てる」と思っています。美しい環境では美しい心が育ち、落ち着かない環境では、落ち着かない心が育つのではないのでしょうか。

それならば、掃除専門の業者の人を雇って、ずっときれいな状態を保ってもらえば美しい心が育つのかというと、それは違うのかなと思っています。

美しい環境をつくろうとする心

が、美しい心をつくっていくと思うからです。

先生方は、中学校を「居心地のよい場所」にするために、上に書いたこと以外にもさまざまなことをしてくれています。黒板やホワイトボードに書かれている「メッセージ」。みんなが帰ったあと机の整頓を確認し、整えてくれていること。みんなが登校した後に下駄箱を確認し、靴の整頓してくれていること。ゴミが落ちていたらそっと拾って捨てていること。はがれている掲示物をなおすこと。…もっともっとたくさんのかんことを、「みんなが気持ちよく生活できるように」と考えて、行動してくれています。

まずは、それに気づき感謝できる人であってほしいと思います。

そして、「自分にもできることがある」と考え、動き出せる人になってほしい。

はじめは、小さな一歩からです。

自分のために、仲間のために、美しい環境をつくれる、美しい心を育てられる人になってほしいなと思います。

やる。自分で考えてやる。一つのことに向かって一生懸命頑張る生徒を増やす語り（テスト勉強の場面）

苦しさに耐えて泳ぎ込む。その結果が記録となって現れる。その喜びが、次の目標に向かっての努力にかり立てる。体力や精神力はそういう反復の中からつちかわれるものなんですね。また、それ以外に体力や精神力をつちかうものはありません。やる。自分で考えてやる。理屈じゃないんです。

私の時代と違って、いまはいろいろな楽しみがいっぱいある。確かにそうでしょうね。しかし、ひとりの人間が、いろいろやれるわけではない。一時にやれるのは、世の中がいくら変わっても、ひとつしかないですね。ながら族というものがありますね。ラジオを聞きながら勉強する。テレビを見ながら本を読む。じゃ、ラジオを十分に楽しみ勉強も十分にできたのか、テレビに熱中しながら読書の醍醐味も十分に味わったかという、そうじゃない。どちらも中途半端でしょう。喜びや感動も薄い。それでは生きている充実感が薄くなるのは当然です。

自分がこれだと思うものを選びとったら、その目標に向かって、徹底的に集中していく。充実感や感動を自分のものにするには、それ以外にはないということです。

＜水泳指導者 古橋廣ノ進＞

「やる。自分で考えてやる。」テストに向けても、それしかありませんね。

自分自身を深く見つめる 失敗やミスを受け止める大切さを伝える語り

2000年のシドニーオリンピックを振り返ってみて非常に嬉しいことがあります。1つは篠原信一が決勝戦で負けましたね。誤審ではないかと私も抗議しましたが、篠原は「あれは自分が弱かったから負けた」「審判に不満はない」という発言をしました。

篠原は、たとえあれが自分の一本ではなくて相手の有効になったとしても、本当に自分に力があつたら、残り時間は十分にあつたし、あの後で勝てたはずだ。本当の力が自分になかったから、それを取り戻せなかっただけで、そういう意味で自分に絶対的な強さがなかった、と。それから「審判に不満はない」というのは、審判が間違えるような、そんな試合をした自分に責任がある。誰が見ても納得するような柔道をしなければいけなかったんだ、ということです。

他人をうんぬんするのではなく、それに対して自分がどうすべきであつたかと、自分自身を深く見つめる。ああいうことが起きて、初めて彼が本当はどういう人間なのか、どういうことを大事にしているのか、それが明らかになったと思うんですね。そこには人間として非常に大事なことが含まれていると思うのです。

我われは何か事が起こるとすぐに人を批判します。だけど、人を批判しても何の解決にもならないんですね。それに対して自分はどうあるべきか、自分は何ができるのか、すべてを自分に置き換えて考えていかないと、何も解決しないんです。篠原は見た目は、無骨でぶっきらぼうな男ですけど、今回のことで彼の人間性を見たような気がするんです。

もう1つは初日に野村忠宏が60キロ級で優勝しました。前の日に試合のあつた人間は、次の日の人間が力を出し切ることができるようそばに付き人として付くとい一つことを、前もって決めていたんですね。

それで試合が終わった日は、野村は明け方の4時頃までマスコミの対応をし、次の日も朝8時から対応して、それが終わってお昼の12時に試合会場に、車の中でハンバーガーを食いながら駆けつけて、中村行成の付き人をやったんですよ。

それで中村が負けた。負けて控え室に帰ってきて、がっくりと座り込んで着替え始めた。その時、野村が中村の柔道着をものすごく大事に大切に一所懸命たたんでいるんです。付き人は試合に向かうまでですから、そこまでやる必要はないんです。それなのに負けた中村の柔道着をものすごく愛おしそうに丁寧に丁寧に折り畳んでいる。

その野村の姿を見た時、我われコーチもものすごく心打たれた。ああ野村は人間的にもまた成長したな、人の痛みが分かる本当のチャンピオンになったな、と思ったものです。

＜ロサンゼルスオリンピック柔道金メダル 山下泰裕＞

私自身、すごく考えさせられる文章でした。

こういう人になりないうって思う部分がたくさんありました。

何かよくないことが起こると、何かのせい、誰かのせいにしたくなることもありますよね。でも、それでは、何も解決しないし、自分の学びが何もなくなってしまうんですね。

この言葉を思い出しました。

いいことは おかげさま、わるいことは 身から出たさび。 相田みつを

自分の元気は自分でつくる ストレスを深くマイナスに考えないですむ語り

昨日、3時間目に学校保健委員会が開催されました。

「自分の元気は自分でつくる」というテーマで、保健委員からの発表と講師の講演が行われました。ストレスの付き合い方やストレスマネジメントの仕方など、ためになることがたくさんありましたね。私は、特に2つの言葉が心に残りました。一つは、

人には心を回復する機能が備わっている

です。聞いて、なんだかほっとしました。

もう一つは、

ストレスは成長のもとになる

です。

ストレスがまったくないということは、生きていく上では難しいと感じます。そうしたときに、この言葉があると、ストレスを前向きにとらえることができます。そのストレスは、自分にとってどんな成長をもたらしてくれるのかなって考えられますもんね。

ただ、限界をこえてはいけないとも教えてもらいましたね。

「体に力をいれる」「五感を使ったリラックス方法を取り入れる」ことを意識していきながら、ストレスと上手に付き合っていきましょうね。

夢ややりたいことがなくても 夢がなくても一生懸命になることができる語り

夢をもってがんばっている人は、すばらしい。

しかし、実はもっとポテンシャルをもっている人がいる。

それは、「夢ややりたいことがないにも関わらず、一生懸命がんばっている人」だ。

その人を動かすもの、それは価値観や責任感、もしくは根性かもしれない。

しかし、実はこの要素こそ、一番大切なものなのだ。

夢をもっている人は、夢をなくしたら終わってしまうかもしれない。

しかし、夢がなくてもがんばっている人が、色がつくくらいの未来図を手にしたときは、もう誰も止められない。

本来、夢の実現に一番必要な忍耐力を、すでにもっているのだから。

もしあなたに、今はっきりとした夢ややりたいことが見えなくても、目の前のことに一生懸命できているのであれば、大丈夫。未来は選びたい放題だ。

<永松 茂久 一部改>

今、どうしてもかなえたい夢がある！という人は、本当に素晴らしいと思う。私の友だちにも小さい頃からずっとなりたかった職業になっている人もいて、尊敬しています。

私自身はというと、大学3年で、「先生になるぞ！」という決意がやっとできました。だから、夢を見つけるってなかなか難しいものだと思います。

この学年の中にも「まだ夢が見つからない」という人もいます。

それでもがんばれているあなたは、すごいんです！！

目の前のことに一生懸命できていれば、大丈夫！！

人間のプロ どんなときでも一生懸命に頑張ろうとする語り

ゴルフにおける勝者は1つの試合にたった1人しかいない。だからこそ、無数の負けとどう向き合うか、また悲観的な状況にあっても、決して腐らず一所懸命に取り組むことが大切になってくるのである。そのことを私に教えてくれたのは、オーストラリアのグラハム・マーシュという選手だった。彼はもともとゴルフが下手で、しばらくして日本ツアーに参戦できるようになったものの、プレーの運び方が非常に鈍く、他の選手やギャラリーたちをいつもいらいらさせていた。

約30年前に名古屋で開催された中日クラウンズで彼と一緒に回った時、初日、2日目とも成績は振るわず、彼も私も予選落ちは確定といえる状態だった。しかしマーシュは懸命だった。18番ホールのグリーン上で、入ろうが入るまいが大した意味のないパーパットを沈めようと、彼は入念に芝目を読んでいたのである。一方、勝ち目のない試合だと踏んでいた私は、彼のプレーをいらいながら眺めていた。しかしそのパーパットを着実に沈めたマーシュは、翌週ぐんぐんと調子を上げ、予選を通過するどころか、見事優勝を決めてしまったのである。

その日の調子がよかろうが悪かろうが、目の前にある1打1打を一所懸命に打たなければいけない、常にベストを尽くさなければいけないと教わった出来事だった。

ゴルフは努力をしさえすればいい結果が得られるものではないが、どんな時でも一所懸命に取り組んでいないと、よい結果には繋がりにくい。その時その時において常にベストを求められるのは、人生においてもまったく同じではないだろうか。

思えば小学校の頃からゴルフの世界に携わらせていただき、いろいろな方にお世話になった。昔はいまのように試合数が多くなく、出場したくてもできなかったことがたくさんあった。いまの若いプロゴルファーの多くは、小さな頃から自分のクラブを与えられ、試合に出られることも、練習をさせてもらえることも当然のように思っている。もっとも、私自身も気がつくのが遅かったが、誰のおかげでゴルフをしていただけるのかと考えた時、私は試合後にお世話になったスポンサーやコースの支配人宛に礼状を出すことにした。40歳を過ぎた頃だっただろうか。

私は、人は皆、生まれた時から“人間のプロ”になるという使命を担っているのではないかと考えている。

人間であれば心があるのだから、挨拶もするし、相手への思いやりも当然もつことだろう。何も特別なことは必要なく、当たり前のことを当たり前に行えるようになれば、その人は人間として立派なプロなのだ。ゴルフに限らず活躍する人は一流の素質か、それに近いものをもっている。しかし人間として一流でなければ、その人の値打ちは半分以下になってしまう。人間のプロ。どんなときも自らに挑み続けることもその条件の一つであると思う。

＜プロゴルファー 杉原輝雄 一部改＞

「負けとどう向き合うか」「どんなときでも一生懸命に」「人は生まれた時から人間のプロ」「当たり前のことを当たり前に行えるようになれば、立派なプロ」今回も自分にとって、学びの多い文章でした。「人間のプロ」を目指していきます！！

こういう本を読むたびに、言葉が人生をつくっているのだからって感じます。これから、よい言葉にたくさん出会うために、読書を続けていこうと思います。そして、自分の言葉も大切に「自分が使う言葉＝一番近くで聞く言葉」も意識していこうと思います。

色がつくほどありありとイメージする 結果よりも経過を大切にする語り

米国カリフォルニア大学のシェリー・タイラーは、大学生を対象にした「イメージ・トレーニング」に関する心理実験を行ないました。

タイラーは試験勉強をしている大学生を2グループに分けました。

一方のグループには、「自分がとった点数を、ただイメージする」結果シミュレーションをしてもらいました。そして、もう一方のグループには、「試験までに、どんな勉強をするか、何にどれだけ時間を費やすか、どこで勉強をするのか」など、「具体的にイメージする」プロセス・シミュレーションをしてもらいました。

2つのグループの大学生たちは、実際にどんな点数をとったのでしょうか。

「結果シミュレーション」をさせたグループの平均は67.61点、「プロセス・シミュレーション」をさせたグループの平均は73.18点だったそうです。

「自分がお金持ちになったところをとにかくイメージすれば、お金持ちになれる」などと書いてある本もありますが、こういうイメージ・トレーニングには、たいして効果がないということです。

お金持ちになりたければ、より細かく、より具体的に「お金持ちになっていくプロセス」をイメージしてください。

自分が必死になって頑張っている姿、それを見て感動してくれるお客さまや家族などを具体的に思い描けば、イメージ・トレーニングの効果はじわりと効いてくるはずです。

願いがかなっていく過程を“ありありと”思い描いてみるのです。

<心理学者、内藤誼人>

各クラスで、激励会に向けて、話し合いの時間をつくりました。

どのクラスの話し合いもたくさんの子が自分の思いを伝え、激励会に向けて気持ちの高まる話し合いになったと先生方から聞いています。

私もいくつかのクラスの話し合いに参加させてもらいました。

まず、強く印象に残ったのは、この2つ。

応援団のやる気・責任感が半端ない！

あなたの3年生への愛がすごい！

応援団は、日々の練習の中でも、1年生の前でも、常に見本となる姿を見せてくれていると感じます。話し合いに向けても、自分たちでどうしたら、2年生の心にさらに火をおもせるのか、何を話し合ったらいいのか。自分たちで考え、責任をもって実行しています。

あなたの、あなたたちの3年生への愛もすごかったです。

ONE TEAM 激励会当日の語り

この激励会のために、どれだけの時間を使ってきたのだろう。なぜ、この激励会を絶対に成功させたいと思えたのだろう？

それは、

心から応援したい先輩がそこにいてくれるから

応援団長は言いました

3年生が今までのすべてを発揮できるような応援にしたい

本当に一生懸命で、優しくて、楽しくて、厳しい、そんな3年生と1年半部活動と一緒にやってきたからこそ、この思いをもたせてもらえたのではないかと思います。3年生がいてくれたから、ここまで頑張ることができたのです。

3年生にとってはこの夏が3年間最後の舞台。と、いうことは、あなたにとっても3年生と一緒にチームで戦える最後の舞台なのです。

お世話になった先輩たちが部活ですべてを出し切れるようにしてほしい。そして、あなたが先輩にできることをすべてやりきってほしい。

そのために、今日あなたに何ができるか？

先輩への思いをすべて伝えるために全力をつくす

こと。

何も恐れることはありません。あなたの愛する3年生は、すべてを受け止めてくれます。あなたの思いをすべて力に変えてくれます。

だから

3年生を信じて今までの思いをすべてぶつけてください

そして、忘れてはいけないのは、そんなあなたの思いについてきてくれる1年生がいてくれること。『2年生のように、もっとがんばりたい』1年生の日記に書かれていた言葉です。

今日の激励会。1年生は、3年生を心の底から応援するとともに、あなたの背中をきっと見てくれています。あなたの背中から感じるものを受け継ごうとしてくれています。

3年生だけでやるんじゃない、戦うんじゃない。1、2年生もすべてふくめた、もっと言えば違う部活の仲間もすべてふくめた、『チーム中学校』で戦うんだと思ってくれています。

それが、他の学校にはない〇〇中の強さだ。

そう考えれば、今日の激励会は、チーム中学校、すべての人たちを奮い立たせるための会であるとも言えるはずだ。

すべては3年生のために、チーム中学校のために

すべてを出しきろう。

『愛』には『愛』がかえってくる 仲間に優しくすると自分自身が幸せになれると気付かせる語り

テニスボールを投げれば必ず落ちてくる。

お隣の庭の中に落ちてしまうかもしれないし、セブン-イレブンの屋根の上に落ちてしまって、はしごを使って取りに行くはめになるかもしれないが、落ちてくるということだけは確実だ。

意図もテニスボールと同じだ。意図を送り出せば、必ずその通りに帰ってくる。

有名なニュートンの運動の第三法則でも言っているように、すべての作用には、同じ力の反作用があるのだ。

あなたが「祈り」を送り出すときも、まったく同じものが返ってくる。

「怖い」という思考を送り出せば、自分を怖がらせるものを受け取ることになる。

嘘をつけば、自分も嘘をつかれる。

誰かを批判すれば、自分も批判される。

そして愛を送れば、自分も大きな愛を受け取ることになる。 祝福を送れば、自分も祝福される。

自分が本当に祈っているものはいったい何なのか。

それを知りたかったら、自分のまわりを見てみよう。

あなたの人生に実際に存在するものが、あなたが本当に祈ったものだ。

そこにあなたの本心が現れている。

こうして思考は現実になる。

<パム・グラウト>

激励会の返礼。大会での3年生の姿。まさに、「愛」には「愛」がかえってくることを実感できたのではないのでしょうか。

あなたが送ったものが、すべてあなたにかえってくる。

そして、あなたのまわりに今ある状況が、あなたの本心を現している。

あなたが心の底から愛を祈っていれば、あなたの周りにも愛がたくさんたくさんあるということ。

あなたも見られている 誠実に生活しようと思える語り

自分に他人の誠実と不誠実がわかるように、

他人からもあなたの誠実と不誠実がわかることを

知らないものが多い。

まじめか、ふざけているか、真剣か、遊びか、心からやっているのか、やっているふりなのか、本気か、本気じゃないか。

あなたが、その人の姿を見たとき、「ああ、この子は掃除真剣にやっているな」とか「あの子はやってるふりだな」というふうに、感じることはあるのではないのでしょうか。そしてそれは、多くの場合あっていると自分では思ってしまうものです。

しかし、他人から自分もそういう風に見られていることを忘れてしまっている人が多い、ということを言っている言葉だと思います。

つまり、誠実であれば、正直であれば、周りのみんなもそれを理解してくれる。

逆に不誠実であったり、ふざけたことばかりしている人は、みんなから「そういう人」と見られてしまうということ。

時間を守るとか、掃除を真剣にやるとか、言ったことは守るとか、嘘をつかないとか、そういった日常の当たり前のことを当たり前にていねいに積み重ねていくことで、誠実さや正直さというのは磨かれて光を放ちます。

誠実さや正直さは、人からの信頼をえることにつながる1番の要素です。

たった15秒で判断される 日常を大切にしようと思える話

人が認識をもつのに、時間はかからない。そしてあっさりと、人にレッテルを貼るようになる。心理学者のナリニ・アンバディとロバート・ローゼンタールは、たとえ15秒未満の「薄切り」の出会いであろうと、人は相手の性格について強い認識をもつことをあきらかにした。

相手がどのくらいやさしく、正直で、信頼のおける人かを、あっという間に推測するのだ。相手に対して特定の認識をもち、レッテルを貼る行為は、すばやく行われる。さらに重要なことに、その正反対の証拠を目の当たりにしても、いったん決めつけた認識を変えようとはしない。いったんあなたに何らかのレッテルを貼った人間は、そのレッテルに基づいてあなたとの交流の仕方も、あなたという人間の評価をも変えてしまう。

<ローラ・ファン 一部改>

だからそこ、日常が大切なのだと感じます。

大事なときだけやればいいという考えでは、すでに相手もっている認識を変えることができず、もっと言えば「あいつはこういうときだけ…」と思われ、さらに悪い印象になってしまうこともあるかもしれません。

日常から当たり前を大切に、誠実に正直に生きているからこそ、どんな場面であつたとして、そうした認識を周りの人がもってくれるのだと思います。

人間の強さと優しさ めんどくさいと思えることでもやってみようと気持ちが高まる語り

人間の進むべき道というようなことは、難しくてよくわかりませんが、とにかくまずは自信を取り戻すことですね。しかもそれは正しい意味での、人間しかもたない、ぬくもり、優しさ、強さであり、自分と闘うことができ、自分の欲望にブレーキをかけることができるということへの信頼です。

例えば、私はいま学生たちに、「面倒だからしょうね」っていうことを言ってるんです。「面倒だからする」そういう心を学生たちは、ちゃんともっています。それは強さだと思うんです。そういう、人間にだけ神様がくださった、神の似姿としてつくられた、人間にのみ授けられた人間の優しさと強さ。かけがえのない、常に神様に愛されている自分としての自信。そういうものを取り戻して生きていかないと、科学技術の発達するままのこれからの時代に、人間の本当の姿が失われてしまうのではないかと思います。

いまの学生たちは、ポーチの中にお化粧道具をいっぱい持っています。だから彼女たちには、「お金をかけてエステに通ったり、整形手術を受ければ綺麗にはなるけど、美しくなるためには、面倒なことをしないとだめなのよ」と言っているのです。

自分が座った椅子は元どおりに入れて立ちましょうね。落ちている紙くずは拾いましょう。洗面台で自分が落とした髪の毛は取って出しましょう。お礼状はすぐ書きましょう…というように、なるべく具体的な行動の形で示しています。

「ああ、面倒くさい、よそう」と思わないで、と「ああ、面倒くさい、と思っただけでしょうね」と言うと、学生も、何か変な標語のようだなと思いながらも、覚えていってみたいみたいです。

「人はある程度の年を取ったら、それ以上綺麗にはならないけど、より美しくなることはできます。その美しさというのは、中から輝いて出るものだから、自分と闘わないと得られません。お金では買えないのよ」ということを言うと、「ああ、シスター、顔の化粧ではなく、心の化粧ですね」と言ってくれます。

< 渡辺 和子 >

「自信」＝正しい意味での、人間しかもたない、ぬくもり、優しさ、強さ

自分と闘うこと、自分の欲望にブレーキをかけることができるということへの信頼

自信をもてるようになるために、自分を信じられるようになるために、自分はどうかしたらいいのだろうと、考えさせられる文章でした。

渡辺さんは、「面倒だと思っただけでしょう」と言っています。心にとめておきたい言葉ですね。

さらに私は、あなたにいつも言っていることを自分もちゃんとやる、ということをお願いしたいと思います。「あいさつを大切にしましょう」「そのあとを大切にしましょう」「人を大切にしましょう」「話をしっかり聞きましょう」「時間を大切にしましょう」「みんなで決めたことは守りましょう」「悪いと思ったら正直に謝りましょう」……。

機会があるたびにあなたに伝えている、人としてずっと大事にしてほしいこと。

これらを、ちゃんと自分もできるようにする。これが「自信」につながるのだと思うので、これからも続けて行きたいと思います。

1 番怖いのは自分自身 自分自身に克つ心を育てる語り

1 番怖いのは怪我ではないも病気でもない。他人でもない。自分自身です。

ただ、私も人間ですから、最初から「やってやろう」なんて思っていないわけです。

凡人ですから、「終わったな」「無理だな」「もうダメだ」と思うこともあった。

そこで何かのために頑張るというものを常に持っている人でないとダメだと思います。

今回私は、弟子のために稽古場に戻らなければならない、もう一度家族に笑いを取り戻させたいと。そして願わくば、お世話になった相撲界にご恩返しするために、もう一度働きたいということが大きな目的でした。

自分のためにやることは、しょせん甘いです。自分は楽を選びたいもの。嫌ですよ、苦しいこと、つらいことは。

稽古中もそうです。親方に「ほら、琴風(現役時代のしこ名)、四股(しこ)を200回踏め」と言われると、200回踏んだ後に、「おふくろのためにもう20回」「出世を待っているおばあちゃんのためにもう20回」と、そうやって四股を踏んできたんですよ。それがプロの世界、競争の世界です。

だから弟子たちにも言うんです。稽古が終わった後、礼儀として親方である私に「どうもごつつあんでした」と挨拶に来る。その時、「ここまではおまえがやったんじゃないよ。親方が言うからやったんでしょ。ここまではやらされたんだ。ここからおまえが誰のために頑張るかだよ」と。

1日10回余計に四股を踏む。一年で3650回です。この3650回を大晦日一日で取り戻せませんよ。この少しの差が人との差になるんです。

でも、これは自分のためだったらやれていなかったと思います。

だから私はいま、56歳になってもう一度土俵に上がっているような心境です。おかげさんでこの怪我は1日でも怠けると元に戻るといえるのか、3日も寝ていたら歩けなくなる。

以前は弟子を育て、ある程度相撲界にご恩返しができた後は、女房とのんびり過ごしたいなと思っていましたが、こうなった以上、「一生休むな」と決められた人生なんだろうなと思っています。

だからこそ、「私は死ぬまで一度も怪我や病気がなく、いい人生だった」と言って亡くなっていく人、もちろんそれは最高ですが、怪我をしてしまった以上、そういう方々にも負けなくらい、いい人生にしたいと思っています。

現役時代、サインを求められると「稽古に泣いて土俵に笑う」と書いていました。怪我をして休場した時は、「この日のことを笑って話せる日が来るまでは絶対に泣かないぞ、辞めないぞ」と思ってリハビリをしてきました。今回も一緒です。この怪我によって私も、弟子も、家族も、一度は笑いを失いました。けれどもう一度心からの笑顔を、笑いを取り戻したい。最後には絶対に笑ってやる。

「怪我に泣いて、最後に笑う」いまはそんな気持ちでいます。

＜元大関琴風豪規＞

「他の人との約束よりも、自分との約束を守るほうがよっぽど難しい」という話を聞いたことがあります。「1番怖いのは自分自身」と共通するところがありそうですね。

そして、「誰かのため何かのために」がんばれる。激励会でのあなたの姿を思い出しました。この土日も多くの部で、大会があります。全力の応援を！！

人生は思い通りにならない うまくいかないことを受け入れられるようになる語り

人生が思い通りにならない

人生が思い通りにならないのは「当たり前のこと」だと思います。

なぜなら、この世界には多くの人がいて、その人の数だけ願いもあります。そのすべてが叶うこともないだろうし、自分の願うことばかりが叶うようなこともない、というのは、よく考えればわかると思います。思い通りにならないことにばかり目を向けて、苦悩し続けることは、できれば避けたいと思っている人が多いと思います。

じゃあどう考えて行動していけば良いのでしょうか？

人生が思い通りにならないのは当たり前と理解し、その上で希望を捨てない

必要なのは、人生が思い通りにならないことなんて「当たり前のこと」だと理解し、受け入れることだと思います。「絶望しろ」と言っているわけではもちろんありません。

人生は当たり前にならないことで溢れているし、当然のことなんだと理解して受け入れたその上で、顔を上げて前に向いてほしいんです。

小さなことであっても大きなことであっても、何かを成し遂げた人というのは、途中でやめずに努力を重ねた人たちです。途中でやめなかった人たちも、何もかも思い通りだったから続けたわけではないはずです。思い通りにならないのは当たり前と理解した上で、希望を捨てなかったからこそ、途中で投げ出さずやり遂げることができたのでしょう。

では途中で投げ出さなかった人たちは、どうして前を向けたのか？

希望を捨てないようにするには、「前向きに期待を捨て去ること」

「前向きに期待を捨て去る。前向きに期待をしない。」何か矛盾しているように聞こえるかもしれませんが。それに、期待をもっているから前に進めるものなのでは？と思うかと思います。

確かに期待や希望をもって進むことは大事だし、実際それを持って進むからこそ成功するわけです。しかし人生が思い通りにならないのが、当たり前のことであるのも事実。

よって、変に期待をもちすぎると、思い通りにいかない現実には押しつぶされてしまうのです。変に期待をもちすぎると、うまくいかない現実には振り回されることになるので、より多くかつより深く傷ついてしまうことになります。

希望を捨てないようにするには、「期待や希望をもって進みながらも、同時に変に期待をしすぎない」。これに意識してみてもいいでしょう。

思い通りにならないことに直面して人は強くなる

人は思い通りにならないことを経験し、そこから前に進むことで強くなるのだと思います。

思い通りにならないことに直面したとき、考えて試して努力を続けて、それらを乗り越えていく人は、のちに控えているであろう逆境にも耐えられる力がついていくはずです。

そして過去の自分と同じようなことで挫折したり困ったりしている人に、自分はどのように乗り越えたのかということを教えてあげられます。それはとても素敵なことで、そういう人は世の中の人々から必要とされることでしょう。

人生が思い通りにならないというのは悪い面ばかりではなく、今言ったような良い面・役に立つ面もあるわけです。なので人生が思い通りにならないからと言って諦めずに、明るい気持ちで乗り切りましょう。

<K えす 一部改>

つらいこと、苦しいことに悩んでいる人もいると思います。その気持ちは本物で、つらく苦しいことも事実だと思います。そのつらさ、苦しさを少しでも和らげるきっかけになれば、うれしいです。

心の種 前向きな考えをうながす語り

人間の心は庭のようなものです。それは知的に耕されることもあれば、野放しにされることもあります。そこから、どちらの場合にも必ず何かが生えてきます。もしあなたが自分の庭に、美しい草花の種を蒔かなかったなら、そこにはやがて雑草の種が無数に舞い落ち、雑草のみが生い茂ることになります。すぐれた園芸家は、庭を耕し、雑草を取り除き、美しい草花の種を蒔き、それを育みつづけます。同様に、私たちも、もしすばらしい人生を生きたいのなら、自分の心の庭を掘り起こし、そこから不純な誤った思いを一掃し、そのあとに清らかな正しい思いを植えつけ、それを育みつづけてはなりません。

<「原因」と「結果」の法則 ジェームズ・アレン>

自分の心の庭を毎日耕し、雑草（自分の邪な思い）を取り除き、そこに新たに素晴らしい心の種を植えるようにしていかなければなりません。つまり、邪な心を反省し善き思いを心のなかに育てていきます。誰かを裏切り傷つける、悪口や愚痴、不平不満ばかりの日々を続けていったらどうなるか、誰かを喜ばせ、笑顔で前向きな行動を続ける日々であったらどんな実を結ぶのか、想像できますよね。

心にゆとりをもたせる 忙しいときに心を落ち着かせる語り（行事の場面）

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. ありのままの今の自分を受け入れている | 2. 答えはひとつではないことを知っている |
| 3. ほかの人と比べない | 4. 目の前にあることをひとつずつ、丁寧に |
| 5. いつもより 30 分早く起きてみる | 6. 一日のスケジュールを整理する |
| 7. 「忙しい」と言わない | 8. SNS を 1 日やめてみる |
| 9. ため息をつく | 10. 背筋を伸ばす |
| 11. よく噛む | 12. 悩みを書いて破る |
| 13. 花の画像を見る | 14. 笑顔をつくる |
| 15. 深呼吸する | 16. 自然を感じる |

気候の影響もあるのでしょうか、心のゆとりが減ってしまっているなと感じます。でも、あなたたちと笑顔で接したいので「心を軽くするためにできること」で検索をしました。その中から、「そうだな」と思うものや「手軽にできそうだな」思うものを挙げてみました。

1～4は「そうだな」と感じます。9は「それもいいんだー！」13は「画像?!」など、新しい発見もありました。10.14.15は、今やっています！あなたも試してみてもいいのでは？

天才＝「努力する才能のある人」 目標に向かって努力しようと思える語り

王とか長嶋とかは確かに素質もあったし、天才といってもいいでしょう。しかし、天才といっても努力しなければ、ただの人なんです。天才とは、いってみれば「努力する能力のある人」だと思う。人はみな努力していると思っているし、人一倍努力していると思ってるかもしれない。しかし私にいわせれば、それは嘘ですよ。努力に際限などないし、努力していると思っている間は、本当の努力をしとらんですよ。努力しているという意識が消え、唯一心になって初めて努力しているといえるんです。

868本というホームランは、王の天稟（てんぴん：生まれつきの性質、才能）のみで生まれたのではない。よく“血と汗の結晶”などというけれども、そんな言葉すら色あせて見えるほどの努力から生まれた人ですよ。

王といえども、初めは三振王と言われたし、一本足打法に開眼してからも、相手投手に微妙にタイミングを狂わされ、スランプに陥ったこともしばしばあるんです。

そのたびに王は苦しみ、もがき、そして、もちまへの負けん気と努力ではい上がり、新境地を切り拓（ひら）いてきたわけですよ。その結果が。世界の王 として結実しとるんですから。

王は若い時から一途なところ、ひたむきなところがあった。球史に残る数々の記録を樹立した背景には、筆舌に尽くし難い（文章やことばではとても表現できない）努力の軌跡があったんですよ。十数年前だったと思うが、王が「このごろようやくボールのカーブの縫い目が見えるようになりました」というていた。実にうれしかったね。長嶋の場合も同じようなもんですよ。

＜元読売巨人監督 川上哲治＞

王貞治さんといえば、868本の本塁打世界記録をもっている野球選手です。その選手にもスランプや全然うまくいかない時期があり、そこから努力に努力を重ね、大活躍をしたことがわかると思います。有名なエピソードとして「塁の上で足から血がでるほど素振りをして、塁を何枚もボロボロにした」というものもあります。当時のコーチは「普通の人では王の半分も努力できない」と言ったそうです。そんな王さんの言葉を、1つ紹介します。

「努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのであれば、それはまだ、努力と呼べない」

挑戦した人だけが到達できる場所がある 挑戦しようと思える語り

世の中、やってみないと分からないことがほとんどです。なぜって「今の世の中、社会は凄まじい勢いで変化している」からです。何も考えなしで突っ走るのはどうかと思いますが、ずっと頭の中で考えているより、ある程度考えをめぐらせたらあとは思い切って挑戦してしまうのがいいと思います。

「いやいや、そんなことはわかっているけど…」という声が聞こえてきそうですね。

そうってしまうのもしかたがないことです。なぜって「人の脳は変化を嫌う」からです。現状維持バイアスとよばれるもので、脳は未知なことや変化に対して、何かと理由をつけて避けようとするのです。だから、なかなか挑戦できないのです。

だからこそ、挑戦するということには、大きな価値があるんです。

変化する時代にあっても、みんな変化するのをやだなんて思って挑戦できない。そんな中で、あなたが挑戦できる。それってすごいことです！

挑戦をするということは、当然新しいことに立ち向かうわけですからうまくいかない可能性もあります。しかし、うまくいかなかったことほど私たちを成長させてくれるものはありません。そこにあなたがいまできないこと、つまり「成長の種」が見つかるからです。

挑戦しなければ、見えないものがあります。挑戦しなければ立てない舞台があります。

「人生、勇気をだして挑戦するか、棒に振るかのどちらかです」というヘレンケラーさんの言葉が思い出されます。

資源回収は愛 資源回収の気持ちを高める語り

資源回収。なぜ、何のために行われるのか、もちろんあなたは知っていますよね。

家庭から出る古紙や布、アルミ缶などの"資源"をリサイクルする、地球環境にとって良い活動であることは、みんなの知っての通りだと思います。さらに、地域の方と活動に参加することで、地域の方々との結びつきを強くできたり、保護者や地域の方々と一緒になって汗を流すことの喜びを知る機会となったり…。とにかくいいことがたくさんある活動です。

もちろんこれらのことを忘れてはいませんが、今回あなたに伝えたいことは、資源回収が 中学校のため 中学校生のため あなたのために 行われる活動である ということです。資源回収は、地域の資源を回収させていただいて、それをリサイクル業者に引き取っていただき、そこで得たお金を学校のために使わせていただく活動です。ずっと昔に「中学校のために」と始めてくださった活動が、地域の方、保護者の方に支えられて続いてきているのだと思います。つまり、地域や保護者の方々の中学校愛が形となった活動が資源回収なのだという事です。

資源回収を行う＝中学校愛、資源を出してくださる＝中学校愛なのです。今回の資源回収に向けても、PTAの方々が何度も話し合いをし、大変な苦勞をして準備をしてくださっています。

資源回収、あなたはどんな動きを見せてくれるでしょうか。どんな動きを見せることが中学校愛にこたえる動きなのでしょう。あなたの心が愛にどうこたえるのかが試されているのです。

保護者の方、地域の方以上の働きをすることはもちろん、「ありがとうございます」や「こんにちは」などの気持ちのよいあいさつで、すがすがしい資源回収にしてほしいです。

過去に縛られるのではなく、未来に羽ばたくあなたであってください。
挑戦しようと思える語り

前期が終わります。2年生前期には中学校祭、激励会、自然教室、生徒会選挙・生徒総会などたくさんの行事が行われました。その1つ1つを通してあなたは成長してきました。なかには、うまくいかなかったこともあるかもしれませんが、そのどれもが今の自分をつくっている大切な出来事です。

しかし、人は「過去」に縛られてしまうことがあります。

あれでうまくいったから変わる必要がない。あれで成功したから、このやり方は変えない。過去の失敗や挫折、苦しいことも同じで、過去のつまずきを気にし続け不必要なブレーキをかけてしまう。過去を自分はダメなんだと思い込む理由にしてしまう。これらは過去に縛られてしまっている状態かもしれません。

ただ、過去を振り返ること自体は悪いことではありません。過去の経験から、直面している問題解決につなげたり、自分が前へ進むヒントにしたり、良いことももちろんあります。

人生は、自分の心と行動によって切り開いていけるものです。

1つのドアが閉じられたからといって人生が終わるわけではありません。たとえ、今の自分が人生のどん底にいるように感じているとしても、新しいドアに飛び込むことを恐れしないでください。自分の心の声にしっかりと耳を傾けて、すぐ一步がでなくても未来に向かって進む道を選んでください。今の自分がどのような場所に立っていようとも、自分の人生を作り上げていくのは自分しかいないのです。

ありのままの相手を受け入れる 心がずっと軽くなる語り

今年のスタートにみんなに贈る言葉です。

『人生にはただ一つの義務しかない それは愛することを学ぶことだ』

人生にはただ一つの幸せしかない それは愛することを知ることだ』

テイヤール・ド・シャルダン

愛するものをもっているとき、または愛されているという思いをもっているとき、どんなに苦しい状況の中におかれても、愛するもののため、また愛してくれる人のために、私たちは生きる勇気をもつことができます。

人を愛するということは、ありのままの相手をあなたの心の真ん中で受け入れることです。良い面もそうでないところもすべて受け入れるのです。

ありのままを受け入れてもらったとき、人は自分が生きていく意味を見いだすことができ、生きていく自信や生きる力を与えられるのです。

周りの人の幸せを第一に 仲間に優しくなれる語り

あなたが出会った人がみな、
最高の気分になれるように、
親切と慈しみを込めて人に接しなさい。
あなたの愛が眼差し、微笑み、言葉にあら
われるようにするのです。 マザー・テレサ

上の文章は、私の好きな言葉の一つです。

私自身こうなれるように努力する1年にしたいと思います。そして、あなたにもこうなってほしいと心から願っています。

まずはあなたのすぐ近く、家族や友達、学級の仲間が最高の気分になれるようにしたいね。

今あるものに感謝する 今の幸せを感じられる語り

感謝というのは、特別な「いいこと」にするものではなく、今あるものにすることです。

私には目があって幸せとか、鼻があって幸せとか、とにかく今あるものに感謝をする。爪があって幸せとか、もうなんでもいいのです。

私はこの前、ちょっと怪我をして、足の裏の皮がむけました。足の裏の皮のことなんて、ふだんは感謝していないでしょう？

しかし、足の裏の皮は、非常に重要な部分。足の裏の皮がないだけで、すごい大変なことになるのです。

私も気がついていなかった。あの皮がないだけで、歩きづらいし、痛いし。

だから、感謝とは、今あるものにすることです。

感謝するようになると、ほんとうに自分の人生が光り輝いていきます。

不幸な人は、はっきり言いますが、感謝が足りていない。

たとえば、夏場には普通にクーラーをかけます。しかし、そんなクーラーでも、徳川家康だってかけたことがない（笑）。秦の始皇帝もかけたことがない。

自分たちの周囲を見渡してみれば、今はほんとうにいろいろなものが家にある。しかし、今くらい感謝をしない時代はないように思います。

昔に比べたら、現代人は将軍様以上の生活をしています。でも、ずーっと不平不満を言っていて、まだこれがない、これがないと数えている。

感謝のない人は、ないものばかり数えるのです。

〈斉藤一人〉

今は「ないもの」について考えるときではない。

「今あるもの」で 何ができるかを考えるときである。

今日の黒板に書いておいたメッセージです。

人は過去を美化（実際以上に美しいものとしてとらえること）してしまう生き物です。

ただそれは、現状の不満と自分の都合のいい過去の記憶とを比べているに過ぎません。

過去は過去で大切にしてほしいものではありませんが、あなたは過去に生きているわけではありません。『今』を生きているのです。だから、「今あるもの」に目を向けるのです。

そして、「今あるもの」に感謝することができれば、「今を幸せに笑顔で生きることができます」

今、あなたがここにいることに、呼吸ができていることに、目が見えていることに、となりにあなたがいてくれることに、〇〇中で過ごせていることに…。今あたり前であることに感謝してみましょう。

この仲間がいてくれたから今のあなたがあり、この仲間がいてくれるから、これからのあなたが成長していくのです。あたり前にいてくれる仲間に感謝です。

この仲間と一緒に「どんなすてきなことができるのか」「どんなワクワクする出来事がこの先まっているのか」「どんな成長があるのか」「どんなすてきな卒業式になるのか」

そんなことを考えると、今年一年が楽しみでしかたがありません。

Yes, And 相手を肯定的にとらえられる言葉が多くなる語り

転退任式のあと、代表者会が学年のお別れ会を企画中です。先生方に入場してもらうときの台詞が「みなさんの大好きな先生方の入場です」から始まります。これを見た先生は、「最初のセリフがいいですね」って言ってくださいました。きっと先生方にもうれしい言葉ですね。去年も紹介した「人間関係とは言葉のやりとりである」を思い出しました。

○愛のある、明るい言葉

○聞いていて、自分も相手も、うれしくなっちゃうような言葉

○さりげないんだけど、思いやりがこもった言葉

○思わず「ふふふ…」とふきだしちゃうような、ユーモアのある言葉

○この言葉を聞くと、「よし、やるぞ!」と、やる気が満ちてくるような言葉

○押しつけがましかったり、上から目線ではなくて、さわやかで心地のいい言葉

こんなふうな言葉を使える人って、すごく魅力的ですよ。

魅力的な人は、人の気持ちを楽しくさせたり、嬉しくさせるようなことを常に考えている。

どんなことを言ったら、相手が喜んでくれるのかに注意をはらう。

反対に、魅力のない人は、誰と話をしても自分中心にべらべらしゃべり、人のことなど考えない。

そして、相手が傷つくような言葉を平気でいう。

相手がうれしくなるようなとは言葉は、相手の自己重要感を高めてくれるような言葉。

相手のいいところを見つけて、ほめたり、感謝したりする。

『人間関係とは「言葉のやりとり」である』心にとどめておきたい言葉である。

〈斎藤一人 カンタン成功法則より 一部改〉

また、代表者会は話し合いの中でも、相手の意見を肯定的に受けとめ、「いいね♪それ!!」「あと、もっとこうしたら…」というふうに話し合いが進んでいます。そういう前向きなやりとりを「**Yes, And**」って言うそうです。そのやりとりを見ていると、見ている方まで前向きになってきます。代表者会のこれからが本当に楽しみになります。

相手のお話を聞いていて、「あれ？これは違うんじゃないかな？」と思った場合の切り返し方は大きく3つあります。

1つ目は No.

「いや、それは違うよ！」と否定をする方法。

2つ目は Yes, but.

「あ、それいいね。でもさあ…」と一旦受け止めてから否定や注意をする方法。

そして3つ目は Yes, And.

「あ、それいいね。あとは、もっとこうだったらよくない？」と否定せずに、付け足すような形で軌道修正をする方法です。

人は否定されることを嫌うので No は問題外です。次点の Yes, but は及第点であり、これができれば問題ないと思っています。

もし、可能であれば一切の否定をしない Yes, And を試してみてください。これなら、相手の味方になり、安心感や信頼感を獲得しながら助言をすることができます。

見方を変えると味方が増える 視点を変え、仲間の意見を受け入れられるようになる語り

《ものの見方は一つじゃない。見方を変えると味方が増える》

人生は、悩みのフルコースです。

悩まない日がないくらい、小さなことから大きなことまで悩みます。

特に人生を左右するくらい大きな岐路に立った時は、なかなか決断することができません。

決心がつかない時は、そこで立ち止まってください。

そして、三百六十度ぐると周りを見渡してください。

一本道を前を向いて走り続けている時に、一瞬立ち止まり、前後左右をぐると回すと、新しい視点が発見できることがあります。

私は新しいプロジェクトを立ち上げる時に、この方法を使いました。

プロジェクトの方向性に迷いが生じた時も、一瞬立ち止まり三百六十度見渡してました。

すると新しい視点が持て、見落としていたものが明らかになり、悩みの解消につながりました。

悩みの解消法に「三百六十度見渡し」をお勧めします。

なぜなら、ものの見方は一つではないからです。

その方法により一つしかないと思い込んでいた悩みの解消法が、実はいくつもある。

そして、見方を変えると生まれる副産物があります。

見方を変えるたびに、悩みを解決する仲間(味方)が増えるのです。

「見方を変えると味方が増える」 ギャグのようですが、実際そうなのです、試してみてください。

(『百年人生を笑って過ごす生き方の知恵』致知出版社 高橋恵)

事実は一つだが、捉(とら)え方はいくつもあります。

捉え方一つにより、人生が否定的なものになるのか、肯定的なものになるのか、さらにはどんな人生となるのか決まってきます。

私が実践しているのはいつも物事を『愛』と『感謝』から捉えること。「今のあの人の言葉を「愛」があったらこそだと考えるとどう捉えられるだろうか」「今の行動を「感謝」という視点で見たらどうなるのか」そう考えると人生は幸せになります。

例えば「しっかりしろ！もっとちゃんとやれ！」と怒られてしまったとき、「『愛』があって、『あなたにはもっとできるでしょ！期待しているんだから！』と言われたんだ。」や「この言葉で自分は変われましたってこの先言えるようにしよう！貴重なアドバイスをもらった『感謝』しなきゃ！」と捉えられたら、肯定的な捉えができて、何より自分の気持ちが楽になって幸せになりますよね。

注意されたり怒られたりしたら、いい気分ではないし、嫌な気持ちにもなってしまうことが多いと思います。（もちろん、私もそういう時が多々あります。）でも、ちょっと時間をおいて、心が落ち着いたら、『愛』と『感謝』で考えてみるんです。やってみる価値はあると思いますよ。

事実の一つだが、どう捉えるかは、あなた次第ですから。

優勝 目標より目的を大切にしようと思える語り

「優勝」という言葉があります。優秀な者が勝っていくわけですが、「優勝」という言葉は、実は、四文字熟語の上2つの文字です。その四文字熟語とは「優勝劣敗」という言葉です。「優勝劣敗」とは、優れた者が勝ち、劣った者が負けるという意味でした。つまり、勝った人間は優れていて、負けた人間は劣っているんだという、あまり楽しくない考え方から生まれた言葉だったのです。

「優勝劣敗」という言葉そのものが、人間が作った言葉です。

もともと宇宙には優れているとか劣っているとかという事実が存在していません。たとえば、走らせると速い子どもがいる。楽器をやらせると上手に演奏する子がいる。絵を描かせるととても楽しい絵を描く子がいる。

さあ、この子どもたちは、誰が一番優れているのか。誰かが一番抜きんで優れているなどとは言えません。もともと宇宙には、そういう比べ方が存在しないからです。宇宙は、あるいは神と呼んでよいかもしれませんが、そういう方々は、人間をそれぞれに持ち味のある、それぞれに得意なジャンルがあるようにつくりました。総合的に誰かが誰かより優れているなどということは、宇宙的に存在しないのです。

しかも、私たち一人ひとは、生きていること、喜ばれて生きることが、社会に対して貢献をしていることなのですが、それがどのようなかたちで貢献していくのか、どのように喜ばれているのかということ自分で考えるようにすればいいようです。みんなそれぞれに社会に対して貢献をするように、神によって、宇宙によって設定をされて、それでこの世に出てきました。

<啼かなくていいホトトギス 小林正観>

優勝を目標にすることが悪いっていいことがいいわけではありません。「目標」＝「優勝」はいいことだと思います。ただ、目標の上にある「目的」が大事だということが言いたいのです。応援合戦で言えば「最優秀賞」を目指す。もちろんいい。でも、最優秀賞をとっても、団が集団として何も成長していない、団もバラバラであるなら、それは意味のない「最優秀賞」になってしまう。

応援合戦の目的は「学年を越えた縦の繋がりをつくり、助け合いや協力、団結への思いを高める」「先輩から後輩への応援指導などを通して交流し、絆を深める」「応援合戦の練習を通してつくった繋がりを行事終了後も日常生活の中で生かせるようにする」とされています。ものすごく簡単にいえば、「いいチームを創る」ということだと思います。そして、それはすべての団が獲得できるはずです。

どの団も敵ではありません。「いいチームを創る」ためのよきライバルです。

ダメ出しからホメ出しへ 仲間のよいところに目を向けさせる語り

今日もSNSには、多種多様のダメ出しがあふれています。政治家に対して、企業に対して、インフルエンサーに対して、恐ろしい量のダメ出しが蔓延しています。面と向かっては言わないことを、匿名だから、直接会う機会はないからと、悪意のこもった言葉で表現し、誰かを攻撃する。

自分が標的になっているわけではないのですが、こちらも傷つきます。

憎しみのこもったネガティブな言葉には、触れた人もケガをさせてしまう効果があります。

SNSだけではありません。いろいろなところでダメ出しの総量が増えている実感があります。なぜでしょうか？1つには、「ダメ出しするのは簡単だから」というのがあります。相手が何を言っても、しかめっつらで「おもしろくない」「俺はどうかと思うよ」「考え直してきて」と言うのは実に簡単です。

また、超情報化社会の到来によりそれぞれが日々大量の情報に触れるようになり、各自が「自分ってちょっと賢いのかも」という勘違いの全能感を抱き始めたことも大きいと思います。いわゆる一億総評論家、総ツッコミ社会です。

それにより、自分の価値観からズレた人を見下したり、冷笑したり、攻撃する傾向が強まっています。

これは「呪いの時代」と言えます。マイナスな言葉を相手に発することにより、生気を奪い取りとことん弱らせる。ダメ出しは呪いです。

社会がどんどん窮屈になってきていると感じるのは、呪いが蔓延しているからかもしれません。相手の思考を縛り、行動範囲を狭め、可能性を削っていくのが「呪いの言葉」なのです。

だからこそ意図的に、言葉の力で「祝いの時代」をつくるべきではないでしょうか。目指しているのは、ホモサピエンスならぬ「ホメサピエンス」を一人でも多く社会に増やすことです。ダメ出しによって人類を衰退させるのではなく、ホメ出しによって社会全体を元気にしていく存在。それが、ホメサピエンスです。

叩く言葉から、抱きしめる言葉へ。呪いの時代から、祝いの時代へ。ダメ出しから、ホメ出しへ。

ホメ出しというコミュニケーションで、是非あなたの人生を、社会全体を好転させませんか？

<ホメ出しの技術 澤田智洋 一部改>

人のダメなところは目につきやすいのですが、いいところは意識的に見ないとなかなか見えてきません。澤田さんもホメ出しのポイントとして「意識をもってよく見る」ことを挙げています。その人を「愛の意識で見ること」「いいところを探そうとすること」それが、ホメ出しの第一歩です。あなたのホメ出しが、まわりの人の笑顔をつくれます。

自分を軌道修正していく 様々な人を受け入れられるようになる語り

この頃の傾向として、ミーイズムということがよく言われます。ミーイズムとは自分が大切だということです。

そのためにはまず、「自分」が何かがわからなくては困ります。しかし、私は、自分なんていつまでたってもわからないものだと思います。

ですから、自分が何なのだろうかなどと考え過ぎると、結局はそこから一步も進めなくなってしまう。そんな時に、誰か非常にカリスマ性をもった人物に「あなたはこれだ」と言われたりすると、パッとそっちへ行ってしまうんですね。

大きな事件を起こしてしまった宗教などがいい例だと思います。頭の切れる理系の秀才たちが多数加わっていて、それがショックだったと言われますけれど、私は少しもショックを感じませんでした。当然じゃないかと思いました。何しろ、専門性が非常に強い分野ですから、それだけでずっと突き進んで行っちゃうような人がとても多いんですね。

そういう人たちは、別の分野から刺激を受ける機会が少ない。ましてや、それを耕す時間的な余裕もありません。

そういう、他の刺激を得られにくい人たちが、自分は何かと考えても、容易には納得できる考えには達せないんですね。

他からの刺激がないというのは、無菌状態と同じことです。免疫性のない状態が続いているのと同じことなんです。だから、そこへ菌が入って来ると、途端にやられちゃうのです。

つまり、刺激というものは毒でもあるんですね。毒だからこそ、有害にならない程度に始終受け入れているほうが、免疫ができていいのではないかと私は思っています。

刺激を受けるたびに、自分を軌道修正していくことでもあるのですから。

多くのことに好奇心をもつのは自分を豊かにすることになるだけでなく、独創の出発点でもあると思っています。

< 生き方の演習 朝日出版 塩野七生 >

小さいころから好奇心旺盛だった私は、コンセントに針金をさしたことがあります。痛くなると、これはダメなやつだと判断していました。今考えるととっても恐ろしいおことをしていたなと思います。でも、技術科教師となった今は、その経験をいかして授業したり、生徒に話したりできるので、それもありだったかなって思っています。(あなたはマネしてはいけませんよ)

そして、これはあなたたちにもよく話す話ですが、小さいころ足が速かった私が徒競走で1位をとったとき、先生に「お前も頑張ったと思うけど、お前よりも必死で頑張ったやつもおるから、お前だけを特別に褒めたりはしない。」と言われたことがあります。そのときは、すごく落ち込みました。「こんなに頑張って1位になったのに…」って思いました。でも、これも、教師となった今は、すごくよくわかるんで

す。苦手でも必死になって頑張っている子がいることを絶対に忘れてはいけないって教えてもらったんだなーって思います。

GWは行動の活性化を 月曜日が弱い生徒に話す語り

ゴールデンウィークや長期休暇明けは、休みたくなってしまうものです。月曜日もなんだか憂鬱になるときってありますよね。私もたまにあるのですが、なんでなんだろうなーってずっと思っていました。

このまえ読んだ本に書いてあったことが、「なるほど！そういうこともあったか！」と思ったので、皆さんにも紹介しますね。

休み中に家で怠惰（たいだ）な生活をしてしまうことで、からだが不活化してしまうのが、その原因です。

そのために大切なのが、行動の活性化です。日中の活動量・運動量を増やしたり、外出を増やしたりすることは、もちろん活性化につながりますが、特に重要なのが「睡眠を中心に生活リズムを整える」ことです。

ポイントは4つ

- ①「早く寝る」ではなく、「起きたら横にならない」
- ②月曜日の朝のために、日曜日は、朝と午前中に活動する。
- ③夜の眠りの時刻によい寝付きのための有利な条件をそろえる。
- ④寝床はできるだけ寝るためだけのスペースにする。

※③については、昼寝は30分まで。

夕食は寝る3時間前までにします。

入浴は寝る90分前までにします。

ネットやゲームの時間を自分で管理する。

もちろん昼夜逆転の生活はしない。

<明治大学教授 諸富祥彦>

どうだったでしょうか？私は、休みの日はちょっとのんびりしたいから、二度寝しちゃってましたし、昼寝もばっちり1時間以上してしまうこともありました。夕食を3時間前までは、ずっとできてませんが、ちょっと意識して行動を変えたら、月曜日に憂鬱になることが減ったような気がします。

また、行動の活性化については、小ネタを見つけるといいそうです。朝のウォーキングに例えると、朝1時間歩こうとしたら大変。これを5分くらいで完結する行動、例えば、服を選ぶ、靴を履く、玄関のドアを開ける、家から出る、のどれか1つ選ぶなら始めやすいですね。小さなことでいいので、まず5分間行動する事が大事だそうです。

みなさんもぜひ、参考にしてみて、GW明け、笑顔で会いましょう！

自己決定が大事 自立・自律する心を育む語り

「正解のない教室」というタイトルに惹かれ買った本に、「自己決定」の大切さが書かれていました。

「自由」に生きるためには、どんな立場に身を置いていても、“自己決定”することが大事なのです。

たとえば、いまはまだ経験が浅いので、親の言うことを聞いておこうという選択も“自己決定”ですし、サラリーマンで仕事に自由はないけれど、いまは安定を優先して子育てを頑張ろう、という選択も“自己決定”です。他に選択肢があるなかであえて選んでいるのであれば、そこには「自由」があります。

自己決定には二つの段階があります。「選択肢を複数持つ」と「最適な選択をする」ことです。それらを実行する能力を合わせて自己決定力と呼ぶことにします。

どちらの段階も大事ですが、前者の方はあまり耳にしません。目の前にある選択肢からいかに「正解」を選ぶのかという話が大半です。しかし、それでは本当に「自由」とはいえません。誰かがシナリオを作り、プログラムされたゲームを進めていくのと同じです。

選択肢を複数持つためには、3つの視点が必要です。1つめは、既知の選択肢を認識すること。2つめは、未知の選択肢を見つけること。3つめは、新たな選択肢を創りだすこと。そして選択肢が複数できたら、ようやくそのなかから自分や社会にとって最適なものを選ぶ判断力がものをいいます。

< 「正解のない教室」 矢萩 邦彦 >

また、矢萩さんは自己決定力をつけるためには「これまでの世界の基本構造を知ること」「自分（自分軸）を知ること」「最新の世界観を把握すること」が大切だと書かれています。

「今日は何を着ようか」という小さな選択から、将来の選択という大きなものまで、人生は選択によって創られていきます。

よりよい自己決定ができるようにしていきたいですね。

勉強も頑張ろうね 自分自身で自分を高めていこうとする語り

勉強ができない人は、負荷のかけ方を知らないというケースが多いように感じます。

脳は常に「苦しい刺激」を求めていますから、より苦しい刺激、さらに苦しい刺激というようにどんどんハードルを高くしていく。ハードルが高ければ高いほど、それを乗り越えられた時の喜びも大きくなるわけです。

困難を乗り越えているうちに、気がついたら新しいスキルを身につけていた。このような「成功体験」を積み重ねていると、強い負荷にも耐えようという意欲が生まれるのです。

おすすめの方法は、「タイムプレッシャー」です。簡単に言えば、自分の作業に、制限時間をもうけるのです。数学の問題を解くにしても、国語の文章問題を考えるにしても、時計をはかってなるべく短い時間で終わらせる。そして、次にやる時は「あと3分早く終わらせよう」と少しずつ制限時間を短くしていったのです。

こうして身についたのは高い「集中力」です。これは、スポーツと同じで、残念ながら、口でいくら言っても身につくものではありません。自分で工夫しながら、感覚を身につけていくことが必要になります。

そのためには重要なのが、人から強制された勉強でないということ。もともと、人間のやる気というのは、他人に強要されて生まれるものではないのです。

< 茂木健一郎 >

これも「自己決定」ですね。GW、勉強もぜひ頑張っしてほしいと思います。GWがあけると、すぐに定期テストが待っています。GWの過ごした方が、結果にも大きく影響してくると思います。

ブランド 中学校を愛する心を育てる語り

ブランディングとは何かとか、なぜ必要なのかっていうことを、きちんと理解されてない経営者の方が多いのは確かですね。例えば、いま僕らの前にメーカーの異なる三台の録音機が並んでいますよね。簡単に言えば、ブランディングっていうのは、どうやってその中の一つを選んでもらえるかってことなんです。

というのも、いまはメーカーが違っても機能はどれも似たり寄ったりで、それ以外のところで判断してもらえない時代になってしまいました。つまり、技術の踊り場、サービスの踊り場にきてしまったということです。

その時に何が大事かといったら、「中学校の誇り」のビルドアップ（ビルドアップ：組み立てる、築き上げる）作業だということなんです。要は「中学校の誇り」を丁寧につくっていくことになるわけですが、僕がよく言っているのは、「中学校の誇り」というのは、石を一つひとつ積み上げていく作業だってことです。「中学校の誇り」って、すごく大きな岩みたいなものを想像する方が多いんですが、本当はそうではなくて、例えば日々のあいさつ、集合の様子、生徒の言動・表情などすべてに「中学校の誇り」が宿っていくということなんです。極端な話、インタビューを受ける時の服装まで目を光らせなければ、「中学校の誇り」というのはビルドアップされていかないと思うんです。

その小石というのをどんどん小さくしていくと砂のようになっていくわけで、見方によっては砂山だと言うこともできるんですよ、学校というのは。それだけに、もしどこか一か所でも崩れると、いろいろなところが崩れてしまう。それがすごく怖いところで、いかに砂山が崩れないように一つひとつ積み上げていくかが、「中学校の誇り」を築いていく上で、もっとも大切なことだと思います。ただその作業というのは本当にきりがなくて、手を抜いていいところなんて一つもないのです。

< 水野 学 一部改 >

「ブランド」を「中学校の誇り」に変えて、企業の言葉を学校の言葉に置き換えた文章を載せました。（ が引いてあるところが変えたところです）

転退任式の日、先生が「中学校ブランド」という言葉を伝えてくれました。それを聞いていたからだと思います。上の文章がGW中ずっと心に残っていました。

「中学校の誇り」というのは、石を一つひとつ積み上げていく作業。もしどこか一か所でも崩れると、いろいろなところが崩れてしまう。いかに砂山が崩れないように一つひとつ積み上げていくかが、「中学校の誇り」を築いていく上で、もっとも大切なこと。

「中学校の誇り」の根底には、あなたの中学校を愛する心、中学校をずっと大切にしようとする心、中学校に恩返しをしようとする心があります。その心が行動につながり、後輩にも広がっていけば「中学校の誇り」という大きな山ができていくはずです。

緊張の科学『不安はエネルギーになる』 不安な時に前向きな言葉を自分自身に投げかけられるような語り

昔読んだ本の中に書いてあったことを紹介します。

簡単に言うと『ある一つの考え方をすることで、緊張や不安は、とっても良いこと（エネルギー）になる』ということです。たとえば、クラスや学年の前でスピーチをするとしましょう。緊張して手に汗をかいたり、心臓がドキドキして、不安ですよ。

このとき①不安をなくすために「落ち着いて、落ち着いて」と心の中で言うか、②不安になっている状況を受け入れて「私はワクワクしている」と心の中で言うか。

あなたはどちらのタイプでしょうか。

この状況を科学的な実験をして分析した人がいます。

その結果…、①でも②でも不安は消えることはありませんでしたが、ワクワクしていると心で言った人のほうが、落ち着こうと言った人よりも説得力があつて、自信にあふれるスピーチができた（聴いている人が評価した）のです。

考え方を変える（不安や緊張は体がそのことが重要なことだと理解して準備をしているんだ!）だけで、不安はエネルギーにも変えることができるのです。

ちなみに、テストの時も、不安や緊張に対して前向きな捉え方ができる人の方が、高い点数をとることができるという実験結果も出ているそうです。これはやらねば!!

その人の価値に敬意を 相手を受け入れられる心を育てる語り

人には必ず、合う合わないがあるものだ。こればかりはたぶんに生理的なもので、修養したからといって、克服できるものではない。無理に直そうとしたりせず、自分に合う合わないがあることを素直に認めることは大切なことだと思う。その上で、「愛する」努力を怠らなければいいのだ。

「愛する」というのは、この場合、必ずしも相手と接近することを意味するのではなく、相手には、私の好き嫌いに関わりなく、その人独自の価値があると認めることといってよい。

これを食べ物にたとえるならば、私の場合、ピーマンがこれに当てはまる。どういうものか、私はピーマンを苦手としていて、匂いをかぐのもダメである。体が受けつけないのだ。

しかし、ピーマンの価値、その栄養価は私に合う合わないとは別のところに、厳然として存在することに間違いはない。ピーマンが大好きな人もいるわけで、私がピーマンを「愛する」というのは、そのような客観的価値に敬意を払う心を持ち、少なくともその価値を否定しないことである。

人は誰しもピーマン的存在と呼ぶ人を一人や二人もっているのではないだろうか。しかし、それは私の勝手なのであって、私に合う合わないと無関係に、その人にはその人の価値があるのだ。その事実に敬意をはらうことが、その人を大切にすること、つまり愛することになるのである。

〈渡辺 和子〉

「その人に価値がある」「その人がその人であることに価値がある」ということを意識できるあなたであってほしいです。そして、その価値を認識し、その人の存在を愛することができるあなたであってほしいです。

ちなみに、私は、ピーマンが大好きです。特に青椒肉絲（チンジャオロース）のピーマンが好きです。でも、うちの子ども達はみんなピーマンが苦手です。特に青椒肉絲のピーマンが苦手です。

技術と意思 技術よりも目的を大切にする語り（行事の場面）

鎌倉時代末期の有名な刀鍛冶、正宗には一人娘がいました。名はたがね。正宗はたがねが年頃になったら、弟子たちの中から一番優れた刀を鍛えた者を婿（むこ）に取り、跡を継がせようと考えていました。そのときがきました。テストを重ね、最後に二人が残りました。村正と貞宗です。正宗はこの二人に勝負をさせることにしました。二人は懸命に刀を鍛え、師匠のところに持っていきました。

正宗は屋敷の中を流れる小川に、二人が鍛えた刀を垂直に立て、上流から藁（わら）を流しました。すると、藁は村正の刀に吸い寄せられるように寄っていき、刀に触れるか触れないかの間にスパッと斬れました。貞宗の刀にも藁が流れていき、引っかかりました。しかし、引っかかったままで斬れません。正宗が貞宗の刀を流れからスウッと引き上げました。すると、引っかかっていた藁がはじめて斬れて流れていきました。

村正は「勝った」と思いました。たがねと結婚し、師匠の跡を継ぐのは自分だと思いました。だが、正宗の判定は意外でした。貞宗が鍛えた刀のほうが優れていると評価したのです。たがねと結婚し、正宗の跡を継いだのは貞宗でした。（中略）

正宗はなぜ、貞宗の刀に軍配（ぐんばい）をあげたのか。

村正の刀は斬ろうとしなくても斬ってしまう。貞宗の刀は斬ろうという意思を働かさなければ斬れない。斬ろうとしてはじめて斬れる。これこそ武士の持つ刀である、と正宗は考えたのです。

なぜなら、武士は人を斬るために刀を持つではありません。天下国家を治めるために持つのです。斬ろうとすれば斬れるが、斬ろうとしなければ斬れない。天下国家を治める人間が持つ刀はそういうものでなければならない。村正の刀は切れ味は鋭い。斬ろうとしなくとも斬ってしまう。だが、そういう妖刀は武士が持つべき刀ではない、というわけです。村正も貞宗も刀鍛冶としての腕前は第一級です。一流と言っていいでしょう。だが、村正の刀は技術的な能力の冴えだけで鍛えられています。それに対して貞宗の刀は人間の意思が働いてはじめて斬れ味を発揮します。いわば技術的な能力に人格の香りと
いったものが加わっているのです。<芳村 思風>

ちょっと難しい話かもしれませんが、大事なことを教えてくれていると思います。

「ただ、技術があればいいのではない」これは、みなさんの生活のいろんなところにも当てはまるのではないのでしょうか？例えば部活。勝ちさえすればいいわけではないですよね。行事もそう。ただうまいだけでは、伝わるものは少ないですね。

そこにどんな意思があるのか。何のためにそれをしているのか。技術だけでなく、そういうところも大切にしたいし、技術の裏にある人の思いを大切にできる人であってほしいです。

世界一過酷な仕事 保護者の影ながらの支えに気づく語り

「世界で一番過酷な仕事」と書かれた求人広告を見てきた人たちと、リモートで面接を実施した様子です。自分ならこの仕事を引き受けるかどうか考えながら面接を受けてみてください。

面接官：こんにちは。お待たせしました。

応募者たち：こんにちは。はじめまして。

面接官：この面接を受けたことが有りますか？ （首を横にふる応募者たち）

面接官：まずは仕事の内容からお伝えします。これは簡単な仕事ではありません。とても重要な仕事です。役職は現場総監督です。でも実際はこの役にとどまりません。仕事上の責任はとっても広範囲です。あなたが任される役職はとても流動的です。さらにほぼ全ての時間、立って作業します。立ち作業とかがんだ姿勢で作業し、とても体力を必要とします。

応募者 A：わ……わかりました。 応募者 B：大変そうね。 応募者 C：何時間くらい？

面接官：週に 135 時間かそれ以上、基本的に週 7 日、毎日 24 時間。

応募者 D：でも、途中で座ったり出来るんですよね？

面接官：休憩時間についてですか？

応募者 D：はい。

面接官：休憩時間はありません。

応募者 E：それは合法なの？

面接官：もちろんです。

応募者 E：わかりました。ランチは？

面接官：ランチは全ての同僚が食べ終わったあとです。

応募者 A：いや、それは、ちょっとヒドくないかな？ 応募者 F：ダメよ。そんなのおかしいわ。

面接官：この職位は交渉力と交際力が求められます。そして私達が必要としているのは、医学と金融学と栄養学に通じている人物です。複数の役職を兼任することが求められます。常に周りに注意を払い、時には同僚と徹夜ということも。一睡もすることなく。大変な仕事をするのですから、あなたのプライベートな時間はあきらめてもらいます。事実上、休みなしです。クリスマス、感謝祭、正月、などでは、仕事量が増えます。やりがいのある仕事でしょ？

応募者 G：とってもクールね！……ヒドい話。笑えないジョークだわ。 応募者 D：寝る時間は？

面接官：ありません。

応募者 H：もうなんでもやらされるってこと？

面接官：そういうことです。

応募者 F：1 年 365 日？

面接官：はい。

応募者 F：NO！ 非人道的よ。 応募者 G：狂ってるわ。

面接官：あなたが作る人間関係や同僚を助けるといったことは、お金に換算されません。それで、給料ですが、あなたがこの役職で得られる給料は「0」です。

応募者 D：な、なんだって？ 応募者 F：信じられない。ただ働きってこと？

面接官：ボランティアのような感じで完全無給です。

応募者たち：ありえないわ！

さて、あなたなら、この仕事引き受けるでしょうか？

まだ、続きがあります。

面接官：もし私が、現実、今この瞬間もまさに、この職についている人がいるといたら？ 数十億人くらいね。

応募者 C：いったい誰？

面接官：お母さんですよ。

これは、「American Greetings」というアメリカのグリーティングカードメーカーが「母の日のキャンペーン」のために製作した動画です。

応募者たちが「お母さん」だと知った時の様子、…笑顔と涙、深く納得した表情がとっても印象的でした。「母の日」は過ぎてしまいましたが、「ありがとう」を伝え忘れてしまったなという人は、この通信をきっかけに感謝を伝えてみてはどうですか？

リーダー意識 学級全員が当事者であると気付かせる語り

リーダーになるのは、1人です。でも、「リーダー意識」は、全員が持つことができます。

リーダー意識を持つと、仕事はがぜん、面白くなります。

リーダーでなくても、リーダー意識のある人は、仕事を楽しめます。

リーダーであっても、リーダー意識のない人は、仕事が面白くなくなります。

リーダー意識というのは、他人のせいにできないことです。

たとえば、店長は店のリーダーです。

店長が、何か問題があると「社長が古いので」と、人のせいにする。

この店長はリーダーであるにもかかわらず、リーダー意識を放棄してしまっています。

リーダー意識は伝染します。

リーダー意識がないことも、伝染します。

リーダーのリーダー意識がなくなると、現場のスタッフも「店長さんが言っているから」「先輩が言っているから」と言って逃げるようになります。

社員も「上の人と言っているから」と言うようになります。

それは、ただの逃げです。社員であってもリーダー意識をもたなければいけないのです。

誰かのせいにしているうちは、リーダー意識があるとは言えません。

誰かのせいにすると、一見、楽なようですが、同時に、楽しさがなくなります。

誰かのせいにしないで、結果を自分で引き受ける時、仕事は楽しくなります。

細かい問題以前に、「自分はリーダーだ。すべての問題は自分が引き受ける。責任は自分がとる。オレがここで踏ん張る。」となると、仕事は面白くなるのです。

〈 中谷 彰宏 一部改 〉

あなたには、リーダー意識はありますか？

「1，2年生が…、リーダーが…、団長・副団長が…」なんて、マイナスな発言していませんか？

「1，2年生のおかげで、リーダーのおかげで、団長・副団長のおかげで」って言えるあなたになっていますか？「わたしが、ここで踏ん張る！」って思って行動できていますか？

それぞれの立場で、それぞれが自分のできることを最大限できるチームはものすごい力を発揮します。一人ひとりが「目的のために」「チームのために」と自分から行動できるチームもいいですね。さらに、

チームの多様性を受け入れられるチームはさらに力を発揮できます。互いの違いや強みを認め合うから、補完し合うことができ、刺激し合うことでさらに強くなります。

本気の本気 行事を本気にさせる語り

打つ手は無限

滝口長太郎

すばらしい名画よりも

とても素敵な宝石よりも

もっともっと大切なものを私はもっている

どんな時でも、どんな苦しい場合でも

愚痴を言わない

参ったと泣き言を言わない

何か方法はないだろうか

何か方法はあるはずだ

周囲を見回してみよう

いろんな角度から眺めてみよう

人の知恵も借りてみよう

必ず何とかなるものである

なぜなら打つ手は常に

無限であるからだ

人は、本当に心底から本気の本気になれば、考えられないほどのパワーがでてくる。

絶体絶命の境地になった人のパワーはすごい。背水の陣で、決死の覚悟ができ、そこに死力を尽くすからだ。

本気のパワーだ。

どんな難事がこようと…何か方法はあるはずだ、絶対なんとかすると、決してあきらめない人でありたい。

神様が応援したくなるような人は、心の底から本気になっている人だ。

体育大会の練習。あなたは、そして、団の仲間は、本気のパワーを出すことができているであろうか。

練習でできていないことは、決して本番でできることはない。

本気の本気になってやりきってほしい。声も動きも表情も、あなたが出せる最大限を出し切ってやってみよう。その本気は必ずとなりの仲間に伝わっていく。

本気の本気で全員ができれば、それだけでも感動できる演技になるはずだ。

最後の夏に向かうあなたへ 最後まで戦い抜く心を育てる語り

5年間のコーチ指導を経て、浦和学院高等学校硬式野球部の監督に就任したのは1991年、27歳の時。以来、負けたら終わりという勝負の世界にずっと身を置いてきた。

その中で何が勝敗を分けるのかと考えると、それは瞬間的集中力の継続、に尽きるのではないかと思う。私はよく生徒たちに「野球とは人生一生のドラマを2時間に凝縮したもの」と言っている。その時その時の決断が後の人生を大きく左右するように、野球の試合も一瞬のパフォーマンス次第で状況は目まぐるしく変化していく。何百通りもある組み合わせの中で、目の前の一瞬をいかに集中できるか。そこで咄嗟の判断を誤ったり、流れを読み間違えると勝機を逸しやすい。

瞬間的集中力の継続。これを養うには普段の生活こそが重要になってくる。

<中略>

我われ野球部は三つのモットーを掲げている

一、自分が自分を高める責任

二、後輩を育てる責任

三、組織全体を高める責任

チームづくりの中でまず求められるのは、自分が自分を高めること。これは下級生であっても上級生であっても同じだ。チームスポーツでよく使われる標語に One for all, all for one(一人はみんなのために、みんなは一人のために)とあるが、これに最後続く言葉は、but one for one(しかし、自分が自分のために)である。1番は自己責任であり、自己責任なき仲間意識などは無意味だと思う。

私は毎年、新入部員を全員集めてこう話している。「4000を超えるチームの中で私が監督をしている浦和学院高校を選んでくれてありがとう。私は君たちが甲子園で勝つために最善を尽くす。そして、これだけは約束してもらいたい。最後の1分、1秒までレギュラーを目指すこと」。84名の全部員のうち、大会でベンチ入りできるメンバーは20名、試合に出られるのは僅かに9名。心情的には全員入れてあげたいが、それができないのが高校野球の厳しさである。たとえレギュラーに選ばれなかったとしても最後まで戦う姿勢を貫いてほしい。大事なのはこの先、人生のメンバー外にならないことだと思っている。

私は現役時代、1度もベンチに入ることがないメンバー外の選手だった。しかし、いま指導者として人生のメンバーにはなれている。だからこそ、生徒たちにも1人の男として自らの人生を切り拓く生き方【浦学魂】をこれからも伝え続けていきたい。

<森 士（浦和学院高等学校硬式野球部監督）>

甲子園。強豪校と言われれば言われるほど、3年生でもベンチに入れず、スタンドで応援している生徒も多い。レギュラーになれずベンチにも入れず、悔しい思いがあるはずだが、その子たちは、気持ちいいほど必死に、精一杯の声を出し仲間を応援している。

ある記者が、スタンドで応援する生徒に「なぜそんなに一生懸命応援できるのか」と聞いた。

「今まで1番近くで、1番長い時間をともに過ごしてきたのは僕ら3年生です。僕は心の底から仲間を応援しているので、絶対に優勝してほしい。」と清々しく答えたそうだ。

それが、森さんの言う、「最後まで戦う姿勢を貫く」ということの一つなのではないかと感じた。

くれない族では幸せになれない 仲間のために動こうとする仲間を増やす語り

幸福に生きるためには大事なことはいろいろありますけどね、やっぱり、できたら与えることだと思います。

私は昔から「くれない族」と定義していますけど、青年でも中年でも「～をしてくれない」と言い始めた時から、既に精神的な老化が進んでいる。それは危険な兆候（ちょうこう：物事の起こる前触れ。きざし。）だと思って、自分を戒（いまし）めたほうがよろしいかもしれません。他人が「～をしてくれない」となげく前に、自分が人に何かしてあげられることはないかと考えるべきです。

それから、以前インドへ行った時に、感じのいい日本の若者たちと出会いました。彼らは皆、自分で貯めたお金を使って誰の迷惑もかけずに、長期間インドを旅行していたんですけど、私と同行していた神父さんがこう言ったんです。「彼らは少しも幸せそうに見えなかった」と。「どうしてですか?」と私が聞くと、「彼らは自分のしたいことをしているだけで、人としてすべきことをしていないから」とおっしゃったんです。

自分のしたいことを自分の力ですると同時に、他者のためにさせていただくという気がない人間は大人とはいえない。真に幸福な人生は生きられない。だから、7割は自分の楽しみ、3割は育てたいもののためにお金と時間を使う。年を取れば取るほど、そういう人間になれるといいですね。

私はオペラが好きなんですけど、オペラの語源はラテン語で「仕事」っていう意味なんです。だから、オペラは大勢でつくりあげる1つの仕事なんです。主役はいるけれども、主役一人でオペラはできない。それぞれが過不足ない役割を与えられて、その持ち場で丹誠（たんせい：心をこめて物事をする）を込めていくから素晴らしいオペラになる。

いまはそれを間違っって考えて、自分のしたいことをすることが自己を育てることのように思う人がいるので困りますね。

自己を丹誠するにはまず一生懸けていいという目的をもつてなきゃいけない。その目的に向かって、どういう人間に自分を仕上げたいのか。人間はもちろん脇道にそれる時間も必要ですけども、やっぱり自分を訓練していくと同時に、自分も他者のために、少し手助けする気持ちをもつことが大切です。

<曽我綾子>

小さい頃は、お家の人や周りの人が何でもしてくれます。それは、あなたが一人では何もできないからです。そして、だんだんできるようになってくると、自分のできることを任せてもらえるようになってくるのですが、大人の階段を上手に登っていかないと、いつまでも「～してくれてあたりまえ」「なんでしてくれないの?」となってしまいます。

まずは、その考え方から抜け出すのが大事。してくれていることへの感謝の心を持ち、その人のために自分ができることは何かを考え行動にする。そして、自分でできることはどんどん自分の責任でやっていく。そうやっていくと、大人の階段を上手に登れるようになっていきます。

あと何日できるでしょうか？ 3年生の部活動最後の大会に向けての語り

〇〇市中学校総合体育大会がいよいよ、今週土曜日から始まります。

地区大会、県大会、さらに先へと駒を進めて行ってほしい、少しでも長く、この仲間との部活動を続けてほしいと願っています。

しかし、勝負の世界。負ければ引退の大会です。

そのためにも、まずは市内大会。

残された練習を大切に大切にしてください。

この仲間と頑張れる一瞬一瞬を本当に大切にしてほしいと思います。

そしてもうひとつ、あなたに考えてほしいことがあります。

それは、あなたは支えられている、ということです。

先日の激励会で、本当に一生懸命、心を込めて応援してくれた後輩。

後輩達には、日々の練習の中での準備・片づけ、雰囲気づくり、練習試合の荷物の運搬、これまでの大会での応援…、挙げだしたらきりがなほど支えてもらっています。

いつも一番身近にいる家族。

食事の支度やお弁当の準備、ユニフォームの洗濯、朝早いときには起こしてもらったり、駅まで送ってもらったり、練習試合や大会では、影ながら応援してくれて…、まだまだいっぱい支えてもらっていますね。

チームのため、あなたのために、いつも考え、支えてくれる顧問の先生方。

怒られたことも、たくさんありましたよね。厳しいこともいっぱい言われましたよね。それだけあなたを愛してくれているということなんです。

そして、ともに汗を流し続けてきたチームの仲間。

これは私が言うまでもないですね。あなたが1番わかっていると思います。

もっと言えば、練習試合をして共に高めあった他校の生徒。シューズや道具を手入れしてくださる人達。中学校のグラウンド、体育館、柔道場、音楽室、テニスコート、弓道場、美術室、被服室…練習をさせてもらえる環境、時間。

あなたたちを支えてきた多くの人やものへの感謝の気持ちをもってください。

こうして感謝の気持ちを書いていると、何だかもう引退するような雰囲気になってしまうかもしれませんが、大会の前にこの内容を書くことには、訳があります。

それは、引退してから感謝するのではなく、感謝しながら部活をやってほしい。大会に臨んでほしい。感謝の気持ちを部活をやっている中で表してほしいからです。

さあ、最後の夏。最高の夏に！

運の方程式 準備の大切さを伝える語り

あらためて運の方程式を確認しましょう。

「幸運=(行動 × 多様 + 察知)×回復」

運をつかむためには、はじめにチャレンジの総量を増やし、それと同時に行動の多様性を広げていくことで、複数の偶然が舞い込むための土台を作ります。

そのうえで予期せぬ変化に意識を向けつつ、失敗から何度も立ち直ることで、たんなる偶然をポジティブな巡り合わせに変えるわけです。

このように分解してみると、運の方程式は、古今の賢人たちが示してきたアドバイスに限りなく近いことがわかります。

古代ローマの哲学者セネカは、いまから 2000 年以上も前に「幸運は準備と機会が会ったときに起こる」と主張し、発明王のトーマス・エジソンも、「幸運はチャンスと準備が一致したときに実現する」との言葉を残しました。

両者とも準備の重要性を強調している点は同じです。

さらには、ニュートリノ天文学でノーベル賞を受けた小柴昌俊（こしばまさとし）の自著にも、似た言葉が認められます。

「たしかに、わたしたちは幸運だった。でも、あまり幸運だ、幸運だ、とばかり言われると、それはちがうだろう、と言いたくなる。幸運はみんなのところに同じように降り注いでいたではないか、それを捕まえられるか捕まえられないかは、ちゃんと準備していたかいなかったかの差ではないか、と。」ここでもまた、準備の重要性が強調されています。

< 運の方程式 鈴木 祐 >

「人生において必ず幸運が訪れます。その幸運を逃さないように準備することが大切です」という名言と出会ったことがあります。鈴木さんの言っていることと一致するなと感じました。

この話し合いでレベルアップしたい 日常の大切さについて改めさせる語り（学年集会後の場面）

学年集会。最高学年としてどのような日常にしていきたいかという議題での話し合いでした。発言の質があがったと感じました。最高学年としての自覚が、発言の内容からもたくさん感じられました。どの発言にも「中学校をよくしたい」「学年をよくしたい」「後輩に伝えたい」という中学校愛がありました。

「自分で周りを見て動ける」から「みんなが自分で周りを見て動ける」にしたい

「今の姿、放課の姿、いつ見られても恥ずかしくないと思える姿でありたい」

「影で支えてくれる人たちにも、感謝の気持ちをしっかりもち、伝えていきたい」

「中学校のため、後輩のために、いいものをのこしていきたい」

「行事で高まった成長を日常におとしていきたい」

「誰も見ていないところでも、あたりまえをあたりまえにできるようにしたい」

「人に言われてからではなく、自分から動けるカッコいい人でありたい」

【話し合いの中で出てきた具体的な行動】

- ・あいさつ ・静かに並ぶ ・移動の姿 ・集合の姿 ・掃除 ・部活動
- ・感謝の気持ちを伝える ・窓締め ・礼 ・授業の初めのあいさつ
- ・チャイム前着席 ・反応 ・学校外でもルールを守る ・授業態度
- ・お互いに指摘し合う（リーダーでない人も仲間に声をかけられる）

後半は、あいさつに焦点を絞った話し合いになりました。

「目を合わせて、大きな声であいさつをできるのが理想だけど、あいさつが苦手な人もいるもので…、理想は高くてもいいんだけど、ハードルが高すぎると、頑張りたい子たちが頑張れなくなってしまうかもしれない」

「あいさつのメリットを考えることも大事。あいさつはかかわりを増やす大切なこと」

「あいさつが大切だという意識を高めることが何より大切」

「あいさつをしあう関係をつくるために、団（縦割り）での企画をたくさん計画して、たくさんの人とかわれる活動をしたい」

「なるほど、確かに！」っていう意見がたくさん出ていました。「あいさつは大切」だと心から思い行動に移していける人が増えるといいな一っと思っています。

「あきらめる」のいい意味って？ 目的について再度考えさせる語り

「あきらめる」という言葉には、どうしても否定的な印象をもってしまうかもしれません。

「あきらめるなんて、とんでもない」と思われる方も多いでしょう。もちろん、単に「断念する」という意味で「あきらめてください」と言っているものではありません。いい意味での「あきらめる」、そんな使い方もあるのです。よりよい方向へ導く「あきらめ」を、私は皆さんにお伝えしたいと思っています。

もともと「あきらめる」には2つの異なる意味があります。ひとつは「諦める」「投げ出す」「執着しない」という意味です。そして、もうひとつは「明らめる」と書きます。これは、仏教の言葉で、「物事を明らかにする」「真理に達する」「つまびらかにする」という意味をもちます。

「聖なるあきらめ」の第一歩は、現状を把握するための「明らめること」から始めます。すると、物事には「自分の力で変えられること」と「自分の力では変えられないこと」との2つがあるのだとわかります。自分で変えられることを見つけたら、さっそく変えてみてください。一方で、変えられないことを無理に変えようと執着すると、自分も周囲の人も疲れてしまいます。自分で変えられないことは「あきらめて」みましょう。

「あきらめられない」は、執着の心から生まれます。「あの時ああすればよかった」「こうすべきだった」などと自分を責めながら、過去の時間の中で生きることです。あるいは、まだ来てもいない未来を先取りし、「こんなことが起こったらどうしよう」と、はてしなく悩み続けることです。過去と未来の時間の中で永遠の迷子になってしまうこと、これが最も強い執着です。「あきらめる」とは、この執着を捨てることです。

そこで、代わりに何かできないかを探してみしましょう。代案を探すコツは、目的を思い出すこと。何のためにそうするのかを、あらためて「明らめる」のです。すると、変えられないことのほかに、いろいろな選択肢が見えてくるはずですよ。

つまり、「聖なるあきらめ」とは、自分も周りも幸せにする行為なのです。賢く気持ちを切り替えていく行為であり、人間としての成熟に欠かせない行為でもあります。私は人との出会いや、聖書や文学作品からの学びを通して、この考え方にたどり着きました。

「聖なるあきらめ」の大切さをとくに痛感するのは、現実を受け入れたくないという執着が起きたときです。そんなとき、人はまるで目隠しをされたように、現実が見えなくなってしまうのです。これが不幸の状態です。現実を受け入れるのは、きっとつらいでしょう。目隠しされている状態に気づき、自分の手で目隠しを外して(=明らめて)、現実に向き合うには、勇気が必要です。このとき、「聖なるあきらめ」が、とても頼れる存在になります。「明らめる」ことで、本来の目的を思い出したら、モチベーションも上がってきますし、同時に、「諦める」ことで、おのずからほかの選択肢が見えてきます。

さあ、「あきらめよう」と頭に思い浮かべてみてください。ほんの少し視点を変えてみましょう。

＜あきらめよう あきらめよう 鈴木秀子＞

「あきらめる」の言葉のイメージが変わったのではないのでしょうか？物事をあきらかにして、目的を思い出し、今、自分のできることをする。とっても大切なことだと思います。

コンサートを聴きに出かけませんか 心をずっと軽くする語り

音楽にはすごい力があると思います。なかなか元気のでないときに、気分があがる曲を聴くと、明るく前向きになれたり、落ち着いた曲をゆったり聴くと、心が癒やされたりしますよね。

科学的に考えてみると、音を聴く「聴覚」は脳辺縁系に結びついています。この脳辺縁系は感情をつかさどっている部分です。つまり、音楽は直接感情に影響を与えるということです。音楽に力があるっていうのも納得できるのではないのでしょうか。

スポーツ選手が、試合の前に音楽を聴きながらウォーミングアップをしているのを見かけます。あれは、運動に対する集中力を高めたり、気持ちを高めたりするために行われているらしいです。

そう難しく考えなくても、きっと好きなジャンルの音楽があったり、好きな歌手がいたりしますよね。それを聴くとリラックスできる、それだけでも音楽にはすごい力がありますね。

砂浜に刻み込まれた足跡　大変なときに投げかけてあげたい語り

ある人が亡くなって、天国にやってきました。天国からは砂浜に刻み込まれた地上での足跡を見下ろすことができました。砂浜には、たくさんの足跡が残っていました。

それは、その人が生きてきた人生のようです。2人の足跡だったり、3人の足跡だったり、もっと大勢の足跡があったり…、複数の足跡がある部分がたくさん見えました。

ところが、あるところからは足跡が1人分だけになり、しかもその足跡は砂に深くめり込んでいます。そして、しばらく1人だけの足跡が続き、再び複数の足跡が現れます。

複数の足跡、1人の足跡といった繰り返し、こうしてどこまでも続いていました。

「あの1人の足跡だけのとき…」と、その人は思いを巡らせました。

「自分は本当に辛くて苦しくてどうしようもなかった。一緒に歩いてくれる人はおらず、自分はひとりぼっちだった。私は1人だった…。」

そして、その人は神様に文句をいいました。

「神様、私はつらいとき悲しいとき、ずっと一人でした。見てください、あの私だけの足跡を。あのとき、わたしは苦しくてどうしようもなかった。誰かに助けてもらいたかったし、あなたを心の底から求めていたんです。なのに、周りの人もあなたも私を見捨てて、どこかに行ってしまいました。その証拠がああ1人の足跡です。」

「もう一度、足跡をよく見てごらん下さい。」

神様は微笑みながら答えました。

「複数のときと1人のときでは、いったいどちらが砂に深く食い込んでいるかな？」

「1人の方です。私が1人で重みを背負った証拠に、あんなに足跡が砂に食い込んでいるのです。」

「そうじゃないよ。」

神様はやさしく言いました。

「あのとき、あなたは誰も信じられず、つらさのあまり、『もう生きていけません』と自分の足を出そうとしなかった。でも、足跡はちゃんとある。その意味がわかりますか？」

神様は1人のときの足跡を指し示しながら、

「あの足跡はあなたの親が、あの足跡は親友が、あの足跡は〇〇さんが、そして時には私が、あなたを背負って歩いていたんですよ。」

「足跡が深く砂に食い込んでいるのは、2人分の重さがあったからなんだよ。」

「それでは…、あの足跡は…」

「そう、あなたを背負ってくれた人の足跡だよ。ようやく気づけたようだね。そして、しばらくして元気を取り戻したあなたは、背中から降りて、もう一度、自分の足で歩き始めたんだよ」

「あなたが苦しい時、悲しいとき、必ずあなたを支えてくれる人がいる。人の姿が見えなかったとして、私がそばにいる。」

「いつもあなたとともに歩んでいる存在がいることを忘れてはいけない。」

「あなたは決して1人ではありません。」

<逆風するときこそ高く飛べる 鈴木 秀子 一部改>

つらいとき、苦しいとき、自分が一人だと感じることもあるかもしれません。

でも、必ずあなたを支えようとしてくれる人がいる、あなたと一緒にいてくれる人がいる。その気づく心をもてるかどうかだと思います。

私があなたにとっての、そういう存在になれば、どんなに幸せなことでしょうか。

学校保健委員会 心を軽くする語り

「自分の感情と向き合おう ―命を守るＳＯＳ―」というテーマで保健委員会と講師の先生が発表をしてくれました。自分の感情との付き合い方や、感情への対処の仕方など、ためになることが本当にたくさんありましたね。保健委員会の発表も良かったです。みんなしっかり練習して頑張りましたね。

印象に残った言葉をいくつか紹介します。

『受援力』＝「人に助けを求め、助けを受ける力」

『頼る』＝「信頼と尊敬の証」

頼ることをこういう風に考えられると、頼るときのハードルが下がりますね。さらに、頼られたとき、すごくうれしくなるよね。私も、あなたに「頼りにしてます」と言うことがあります。もちろん、信頼と尊敬の証です。

感情は生まれたころから備わっているものではなく、自分で育てていくもの

気持ちは2185個もあるっていう話、びっくりしましたね。そして、それを自分で育てていくっていうことも新鮮でした。自分の育てかた次第で、感情も変わってくるんでしょうね。

ネガティブな感情も心や命を守るブレーキになる大切なもの

ネガティブな感情を感じられる分だけ、ポジティブな感情も感じられる

ネガティブな感情はダメなもの。ではなく、必要なものって考えられると、ネガティブな感情との付き合い方も変わってきますね。「ブレーキの壊れた車にのりたい？」と聞かれたら、いやだもんね。ネガティブな感情があってくれるおかげって考えられるといいね。

人とのトラブル…『裏にある感情を知ろうとしてみよう！』

失敗や想定外のことが起きたとき…

『次に感じたい気持ちに目を向け、今すぐできる行動を考え、実行！』

大きすぎるネガティブ感情のとき…

『受援力を発揮しよう。共に過ごす仲間と一緒に成長しよう。』

具体的な方法も聞きましたね。実践できたら効果があること間違いなしです。自分のできそうなことからさっそく始めてみよう！！

『中学生は 勉強・部活・人間関係など悩みの多い時期。1人のかかえず、自分だけの問題として考えるのではなく、周りの人から力を借りることも大切だとわかりました。周りの人の支えのおかげで、楽しい学校生活がおくれているという感謝を忘れずに生活していきたいです。』保健委員長の言葉です。

言葉を尽くす 適切な言葉を使う大切さを伝える語り

どれだけ一言言葉を尽くしても、それで、まだ伝えたいときってありますよね。このうれしかった気持ちをぜひとも伝えたいとかね。言葉だけでは伝えきれないような思いが湧いてくること、そんな体験を通過すること、これも言葉を磨く上で大切だと思っています。

なぜかと言うと「言葉を尽くす」と真逆にあるのが、言葉を発さないというか、必要としない、いわゆる「暴力の世界」とか「戦争の世界」だと思うからです。

今の世の中は、すごく短い言葉がもてはやされるんですよね。短編とかショートムービーとか、人がどんどん短いのに慣れてきている。映像の世界でも、YouTubeとかTikTokもそうですが、ショート動画がはやっているんですね。

それは、情報の流れが速くなることによって、人が長い情報の入力に耐えられなくなったとか、じっくり腰を据えて考えにくくなってきた世の中が変わってきつつあるのだと思うんです。それで、短いものばかりもてはやされるようになった。

言葉は短くなればなるほど暴力性が増すんですよね。うざいとか、ばかとか、死ねとか、消えろとか、極端じゃないですか。どんどん短くなって短くなって、暴力性とか残虐性が増して行って、それすらもなくなったときに何が起きるかという、戦争とか暴力とか、そういうふうになると思うんです。

ですから、私は、語彙力とか言葉を尽くすみたいな経験は、ものすごく大事だと思っています。語彙力が豊富なご家庭は、子どもたちもそのように語彙力が豊富になって行って、語彙力が豊富なお子さんは、いわゆるキレにくいと言われたりするんです。それはつまり、感情のグラデーションが言葉でうまく表現できたりするからなんです。

でも語彙が少なかったら、うざい、消えろ、ばか、死ねとかいう、これしかなかったりして「0か100」だったりするんです。怒りと平常の間がなくて、怒るか否かみたいな、そんなふうになってしまうのです。

たとえば、親が「あいつはばかだ」と家で言い続けていたら、それを聞いて子どもは「ばかだ」と簡単に使うようになってしまう。

でもたとえばですが、おうちの人と同じように何かイラッとした瞬間に「あいつはばかだ」と切り捨てないで、「まあ、それは賢い選択とは言えないよね」とか、こういう言葉の使い方ができていたら、子どももそういう言葉の多彩さを学ぶんですよ。

なるほど、「ばか」というふうなものすごく極端なときと平常時の間に、たとえば「少し心がざわついたんだ」とか「賢い選択とは言えないなと思いました」とか、いろいろな言い方や表現を知っていると、「0か100」にはならないと思うんです。どれがぴったりの言葉かと考えるようになるし、考えている段階で怒りが少し落ち着いたりとか、こういう効果もあるんです。

だから今、どんどん言葉が短くなって行って、何なら速くなって行って、言葉のやり取りや情報の伝達が変わった現代だからこそ、「語り尽くす」とか「言葉を尽くす」というのがすごく大切だと私は思うんです。

渡辺さんは教員をされている方で、本の中で言葉の大切さや教師としての在り方など、たくさんのことを私に伝えてくれました。一番共感できたのは、「教師の役割は、親以外でもここまで無償の愛を注いでくれる人がいるんだということを姿で伝えること。できるとかできないとかではなく、あなたという存在を承認していると伝えること」という部分です。まだまだできていないかもしれませんが、そうなれるよう頑張ります！

〇〇のスランプは、〇〇でかえすしかない 目標に向かって真摯になって努力できるようになる語り

我われの仕事では、大怪我をすることもあります。それでも私はあくる日も仕事場にいます。仕事をしない日はないです。お正月も、弟子には休みをやりますが、自分は木づちをふるっています。この正月の期間は仕事場を独占できて、新年の構想の下ごしらえができるんです。こういう話をすると、「先生、そんなに仕事ばかりして、ストレスはどう解消していますか」と聞かれますが、スランプやストレスは何から起きているかといえば、結局は仕事から起きているんです。だからそのストレスは仕事でしか解消されないんですね。魚釣りに行ってストレス解消しているという人もいますが、それは一時的に忘れているだけで、実際は消えることはないんです。野球選手がヒットを打てないからスランプだと言っても、そんなのヒットを打てばいっぺんで直ります。だから仕事でもらったスランプは仕事でしか返すもんがないです。それでもまた次にスランプかやってきますけど、そうやって繰り返していくうち、だんだん、すーっと仕事ができようになります。

＜大佛師 松本 明慶＞

期末テストが終わりました。勉強でうまくいかなかったことは、勉強でかえすしかないですよ。テスト週間で身についた勉強の習慣が、この先、夏休みもずっと続く子は、もちろん力が伸びていきます。

祈り 目に見えないものが大切であると再度考えさせる語り

アメリカの病院で、大変興味深い実験が行われました。心臓病患者 393 人に対する実験で、「他人に祈られた患者」は、そうでない患者に比べて人口呼吸器、抗生物質、透析の使用率が少ない、ということが分かったのです。しかも驚くべきことに、西海岸にあるこの病院に近い場所にいたグループからの祈りはもちろんのこと、遠く離れた東海岸からの祈りでも、同様の効果があったのです。そして、何よりも興味深いのは、患者さんたち本人は自分が祈られていることは、全く知らなかったということです。

この実験の効果については医学者の間でも賛否両論が、今なおあります。

「どうして祈りの効果があるのか、科学的に解明できないじゃないか」と異議を唱える方もいることでしょう。けれど、私はひとりの科学者として、こう思うのです。

「理由は分からない。しかし、実際に効果があるのは、それは、人知の及ばない力による作用なのではないか。何よりも効果があるのだから、理由を解明できなくとも、祈ることの大切さに変わりはないではないか」と。

＜筑波大学名誉教授 村上和雄＞

私は、目に見えない「祈り」や「感謝」が人に大きな影響を与えると信じたい。それが、たとえ相手に面と向かって伝わらなくても、効果はあるということを信じたい。そして、祈りや感謝を大切にしていきたい。

チャンスが訪れないのなら 行動できる人が増える話

もしチャンスが訪れないのなら、みずからチャンスを作り出せ。

＜サミュエル・スマイルズ/イギリス＞

「自分はチャンスに恵まれない、不幸な人間だ」と嘆いている人がいます。

しかし、自分の運命を嘆くよりも、その前にやるべきことがあると思います。

それは「みずからチャンスを作り出す」ということです。

チャンスに恵まれないときでも、自分でチャンスを作り出すことは十分に可能です。

それは、「行動する」ということ。まずは動いてみるのです。

そうすれば、チャンスが見つかります。

何もせず、ただ嘆いているばかりでは、新たなチャンスを作り出すことは不可能でしょう。

たとえば、今までしたことがないことを試してみます。

アドバイスを求めるために、人に会うのもいいでしょう。

また、人がやってうまくいっていることを、自分もやってみるのもいいと思います。

とにかく、色々な行動を起こしてみるのです。

思いがけないところで、新たなチャンスが必ず見つかるでしょう。

そして、チャンスが見つかったら、そのチャンスを掴み取るために全力で行動するのです。

みずからチャンスを作り出せる人が、成功するのではないのでしょうか。

成功者は自分でチャンスを作り出す

＜植松聡 人生を動かす哲学者の言葉＞

人がいるから笑顔になれる 笑顔を増やす語り

あなたは普段、よく笑っていますか？

「口角をあげると免疫力があがる」とか、「笑顔を作るだけで考え方がポジティブに変わる」とか、聞いたことはありませんか。

これまで「笑う」ことの効果に関しては、興味深い研究が多く発表されてきました。例えば、楽しく笑っていると脳内幸福物質のドーパミンが分泌され、ガン予防が期待されるNK細胞が活性化するそうです。

また、笑いは「社会的な行為」という説があります。

人は、面白いから笑うのではなく、他の人と一緒にいるから笑うというのです。

カリフォルニア大学の研究で、1人または、友人といるときに映像を見て、どちらがよく笑うかを実験しました。

結果は、友人と一緒にのときの笑顔が多く、バラエティ映像を1人で見てそんなに面白いと思わなくても、友人と一緒にだと、つい可笑しくなって笑ってしまうということが明らかにされました。

つまり、自分が楽しんでいることを伝えるために笑顔を見せると考えられるのです。

笑顔ですごくすためにも、できれば多くの人とお付き合いするのがよさそうです。

「人がいることで笑える」としたら、これからの季節、人との交流のある場所に出かけてみるのもいいですね。

きっと1人で居るよりも、たくさん笑うことにつながるでしょう。

(Instagram intrip_zen より)

「笑顔の効果」でネットを検索してみると…、すぐにたくさんできてきました。その1つを紹介します。

【笑顔の驚くべき7つの効果】

- ・免疫力が高まる
- ・血行促進効果がある
- ・脳が活性化してやる気が出る
- ・アンチエイジング効果がある
- ・好感を与える
- ・良好な人間関係を築ける
- ・自分も相手も幸せを感じる

笑顔の効果はある、と私は思います。笑顔の人に会うと、安心するし、うれしくなるし、幸せになれるからね。逆に怒った顔をしていると、自分が怒られているわけではなくても、不安になったり、気分が落ち込んだりしてしまいます。みなさんにも経験があるのではないのでしょうか。

私が大切にしていることに1つに「表情に責任をもつ」ということがあります。真剣に考え事をしていて真顔になっていると、「先生怒ってますか？」と聞かれることがよくありました。（今もたまにあります）きっと、真顔が怖いんだろうなと思っています。「人の表情をうかがう」という言葉があるように、たくさんの人に自分の表情は見られています。そして、それは、人に多くの影響を与えます。

だから、私は表情に責任をもって、できるだけ笑顔でいて、あなたが話しやすかったり安心感をもってくれたりしたらいいなと思っています。あなたの表情は周りの人にどんな影響を与えていますか？

これが普通なんだ ストレスが苦でなくなる語り

私たちは、ストレスのない、楽しいだけ人生が生きられたらと願いがちです。

けれども、残念ながら、それは非現実的な願いです。

実際に、なんの痛みも悲しみもなく、問題を一度も経験しない人はいないからです。

幸せな人にたくさん出会ってきましたが、彼らは完璧な人生を送ってきたから幸せになったのではなく、不完全な状態の中から幸せを見い出したから幸せになったのだということを知りました。

逆に言うと、人生を通じて、ストレスや問題がないという時期は、ほぼないと考えて間違いありません。

もしも、「自分の人生にはなんのストレスもない」という人がいたら、それは現状認識が甘くて、あまり問題を見ていないか、ものすごく幸せな人のどちらかです。

友だちとうまくいかなくてと悩む人、将来について悩む人、周りの人と自分を比較して悩む人…。

大人になっても、人間関係、仕事、お金、恋愛、家族、子ども、老後…、悩みはつきません。

悩みとストレスのポイントがそれまでと違うところに移っていただくだけです。

ある幸せな成功者に、人生のストレスについて聞いたところ、「私自身はなんの問題もないけれど、40代になった自分の娘が病気になって、入院している。孫が小さいからそれがすごく心配だ」ということを言っていました。

そうやって見ると、幸せになればなるほど、心配の種も増える可能性がある。

それが人生なのです。

いろんな心配事を抱えながらも、毎日を生きていく。これが、ある意味で、普通の人生だということを認識しておきましょう。ストレスがあつたり心配事が起きたとき、「これが普通なんだ」と考えることで、少し心が楽になると思います。

<出典不明>

私自身、この文章に出会って、心が少し楽になりました。「ストレスはいけない」と考えすぎると、苦しくなってしまいます。それよりも「いろんな心配事をかかえながらも毎日を生きていく。これがある意味で普通の人生」と考えられれば、ストレスと上手につきあっていくことやストレスを少し減らすことへと意識が変わっていくのではないのでしょうか。また、最新の研究では、ストレスは良い影響も悪い影響も与えるという考え方が一般的みたいです。「ストレスが自分に成長をもたらしてくれる」と考えることが良い影響をあたえるポイントなんだそうです。いろんな考え方をできると、心がフッと軽くなるってことですね。

笑顔を見せること 人間関係をよくする語り

ストレスの原因には、いろいろなものが考えられますが、私たちにとって一番のストレスといえば、やはり人間関係ではないでしょうか。ということはつまり、人間関係をうまくやるように心がけて生活していれば、現在自分が感じているストレスを、半分、いや、8割くらい解消できるかもしれません。

では、どうすれば人間関係を円満にできるのでしょうか。何も特別に難しいことをやる必要はありません。ただいつでもニコニコと微笑んで、愛想をよくしていればいいのです。

たったこれだけのことで、どんな人との関係もたいていうまくいきます。

シカゴ大学のウェンディ・レヴィンソンは、プライマリーケアの開業医 59 名と、外科医 65 名にお願いし、それぞれ 1 人につき 10 人の患者とのやりとりを録画させてもらいました。次にレヴィンソンは、患者からクレームをつけられたことが一度もない医者で、2 回以上クレームを言われたことのある医者の 2 つのグループに分けて、患者とのやりとりを分析してみました。

すると、患者さんと好ましい関係を築いていて、一度もクレームをつけられたことがない医者は、診察中によく笑い、親切にし、相手にたくさん話をさせる、という特徴があることがわかりました。とにかく微笑んでいれば、医者と患者との関係はうまくいくのです。患者にクレームをつけられる医者は、無表情であるとか、不機嫌そうな顔をしていることが原因だとわかりました。

これは医者と患者の関係に限りません。どんな業界の、どんな仕事をしている人でも、とにかくふんからニコニコして人と接するようにしておけば、人間関係がおかしくなることはありません。

どんな人ともうまくいく方法が、笑顔を見せることなのです。

「面白くもないのに、そんなにヘラヘラ笑ってられるか!」と感じる人もいると思うのですが、面白いことなどなくとも、笑顔はどんどん見せたほうがいいのです。

レヴィンソンの研究でも、笑顔のない医者ほど患者からクレームをつけられることが多かったのです。いつでもとびきりの笑顔で、出会う人すべてに見せてあげてください。それだけで 人間関係はうまくいきますし、人間関係でのストレスもかなりの程度まで減らせます。

＜イライラ・不安・ストレスがおどろくほど軽くなる本 内藤誼人＞

人はいろいろなことで悩みますが、その多くが人間関係だと言われれば、あなたも納得なのではないでしょうか。そのすべてが笑顔のみで解決できるとは思いませんが、笑顔の効果はあるのではないかと思います。

また、私が、人との人間関係をつくっていく上で心がけていることは、自分にできることに視点をもっていくということです。何かうまくいかないとき、「まわりに変わってもらいたい」という思いももちろんでてくると思います。でも、それはなかなか難しいことが多いですね。でも、自分のことなら自分でどうにかできる部分もある。自分の考え方をえたり、自分の接し方をえたり、自分は自分でコントロールできますからね。

自分の人生。自分でつくっていけるといいですね。

友達はいなくてもいい?! 心がふっと軽くなる語り

「ともだち100人できるかな」

これは、童謡「1年生になったら」の一節ですが、この歌詞を幼心に聞き、「友達はたくさんいることのほうが良いこと」というイメージを持っている方もいるかもしれません。

しかし、本当にそうでしょうか。

タレントのタモリさんが、とある番組で「友人なんて、いなくてもいい」と語っていました。

「何をもって友人と定義するかだ。お喋りするぐらいの仲をそう言うのなら、俺にも友人は数えきれないくらいいる」と。

SNSの普及で人と簡単に繋がれる時代だからこそ、過度な繋がりに負担を感じている人も多いと言われます。

「こうしなければともだちでない」というルールに縛られたり、すべてに共感しようとしたり、もしも、その関係に気疲れしているようなら、いっそ友達は「いなくてもいい」のかも。

本当の「友達」というものは、そうそう見つかるものいではありません。

タモリさんの言葉は「友情に依存してはけない」という自律を促すメッセージにも聞こえます。

人の悩みのほとんどは人間関係だと言われています。

平安時代の清少納言も「仲の良い友人同士で、最後まで仲良し、なんてことは滅多に無い」と1000年前に言い切っています。

あえて、群れに入らず、俯瞰（ふかん）した目を持ちながら、社会の中で生きる、これも1つの前向きな賢い考えかたですね。

「これこそが友達」という定義はありません。

人との距離感、関係性はそれぞれ違って当然ですし、常に変動するものです。

カタチがきまっていないからこそ、誰とても繋がれるし、誰とでも仲良くできる。

それはあなたの在り方しだいなのです。

(Instagram intrip_zen より)

自分自身、考えさせられる文章でした。

「〇〇でなければならない」「〇〇するべき」という思考は、時に自分を苦しめることがあります。

しかし、その中には、そうでなくてもいいこともあるのではないかと思います。

今回記事に取り上げられている「友達はたくさんいなければいけない」は、そうでなくてもいいと私も思います。1人でいることが好きな子もいます。それはそれでいいと思います。

ただ、学校という集団生活の中で、この意識はもってほしいなと思うのは、「仲間」という意識です。自分が気持ちよく過ごすのはもちろん大切ですが、一緒に過ごす仲間の誰もが気持ちよく生活するために何ができるかということは、ぜひ考えてほしいと思います。

志と野心の区別 周りのために働こうとする気持ちを大切にできる語り

人間が志を立てるということは、いわばろうソクに火を点ずるようなものです。ろうソクは火をつけられて初めて光を放つものです。同様にまた人間は、その志を立てて初めてその人の真価が現れるのです。志を立てない人間というものは、いかに才能のある人でも、結局は酔生夢死の徒（有意義なことを一つもせず、むだに一生を終えること人）にすぎないのです。そして、酔生夢死の徒とは、その人の心の足跡がよたよたして、あとかたもなく消えていくということです。

そこからしてまた私たちは、また野心という言葉と「志」という言葉との区別をせねばならぬでしょう。野心とか大望というのは、自己中心のものです。すなわち自分の名を高め、自己の位置を獲得することがその根本動機となっているわけです。ところが真の志とは、この二度とない人生をどのように生きたら、真にこの世に生まれてきたかがあるかということを考えて、心中につねに忘れぬということでしょう。ですから結局最後は、「世のため人のために」というところがなくては、真の意味で志とはいえないのです。

<森信三 修身教授録 一部改>

ちょっと難しい文章ですね。こういう文章にもチャレンジしてほしいと思っています。

「志」がすで立っている人、本当に素晴らしいと思います。まだ立てられていない人「志」を立てるのに遅過ぎるということはないと思います。思い立ったその時に「志」を立てられるいいですね。

繁栄の法則 感謝には返礼をする大切さを伝える語り

繁栄の法則の大きな柱である「感謝する」とはどういうことかについて話したいと思います。

感謝は、もらってありがたいと思うだけではいけません。ありがたいという気持ちで人に同じ喜びを与えて初めて感謝が完成するのです。人から与えられるばかりだと、もらうのに慣れてしまい返せなくなってしまう。優しさや知恵や助けをいただいたら必ず返すことが大事です。これを私は「返謝（へんしゃ）で感謝が完成する」と言っています。

もちろん、感謝を返すといっても、それに見合うだけの物やお金を渡せ、と言うものではありません。

大切なのは、多くの人のために自分の人生を人に費やすこと、つまり時間を与えることです。人を手助けすることもそうです。

笑顔と優しい言葉で感謝の思いを伝えるだけでもいい。その人にできる範囲のことを善意をもって精一杯行えばよいと思います。

〈中略〉

返謝はすなわち、その人の徳積みとなります。人知れず、黙々と徳を積み上げることは、確かに自己犠牲を伴うことですが、それが苦になることはありません。

自分の人生の時を削り、他人のために何かをお返しする喜びが体得できてこそ、「ありがとう、という本当の繁栄に結びつくのです。

＜出典不明＞

ピンチはチャンス 逆境に強くなる語り

ピンチはチャンスだ！ありがとう

清水 英雄

つらいことがおこると 感謝するんです
これでまた強くなれると

ありがとう
悲しいことがおこると 感謝するんです
これで人の悲しみがよくわかると
ありがとう
ピンチになると 感謝するんです
これでもっと逞（たくましく）しくなれると

ありがとう
つらいことも悲しいことも
ピンチをのり越えて
生きることが人生だと
言いきさせるのです

自分自身に ありがとう

そうするとふっと楽になって
楽しくなって人生がとても光り輝いて
くるんです

ピンチはチャンスだ
人生はドラマだ

人生がとてもすてきにすばらしく
よりいっそう光り輝きだすんです

ますます光り輝く人生を
ありがとう の心と共に

前の学校に勤めていたとき、私の大好きな先生が、この言葉を座右の銘にしていました。

ピンチのときこそありがとうを言うことを大切にされ、いつも明るく元気だったなーと懐かしく思い出します。

つらいことが起こった時、それがずーっと続いていくような感覚になることがあります。そんなとき、「人生はドラマだ」という言葉にも救われます。

ドラマでは、主人公が一旦ピンチになって、それを解決するという流れが多くありますよね。ピンチはいつか終わりがちゃんとくるんです。あなたの今までの人生でも、終わらなかったピンチないのではないのでしょうか。

とはいえ、ピンチは大ピンチのときもあるかもしれません。自分一人で抱えこまないで「受援力」を発揮して、周りの人と一緒に解決していくことも大切なことです。

ピンチの先には、一回り成長した自分がまっているはず！！

「ピンチだチャンスだ！ありがとう」

常に感謝を大切にしたいですね。

できる限りの準備をする 準備の大切さを伝える語り

南アフリカ杯は本番の約一か月前という時期に、一気に主力選手の入れ替えを行いました。皆さんからは、そんな時期によく思い切った決断ができたと言われるんですが、自分の中ではまったく違っているんです。

今年(2010年)1月の時点から既に中心選手の動きがものすごく落ちていて、いざという時、どうするかという準備をずーっとしていたんです。だからそれをどの時点でやるのか、という問題だけだったんですよ。

結果としてよかったと思うのは、W杯直前の国際試合に4連敗したことで、強い危機感を持てたこと。あの時マスコミやサポーターからも散々叩かれたおかげで、選手たちにも「やらないや」という気持ちが出てきましたし、ベテラン勢も含め、チームとして本当に素晴らしい状態になっていったんです。

僕自身も勝ったために考えつく限りの種を蒔き、準備をしてきたんですが、ただそれによって出た結果については「偶然」なんですね。わざと4連敗させて危機感を植えつけたわけじゃないですから。これはいつも選手に言うことですが、「運」というものは誰にでも、どこにでも流れていて、それを掴むか掴み損ねるかだと。僕は掴み損ねたくないから、そのために本当にベストを尽くしてきた。だから今回も睡眠時間は平均4時間くらいで、深夜2時、3時まで必死に試合のビデオを見て、また翌日の練習に臨むという生活を続けました。

そうして必死になってやっていると、最後は神様がご褒美をくれるんです。

要するに、自分にできる限りの準備は全部する。

その後の勝負の結果についてはもう分からない部分ですから。

それともう1つ、ずっと言ってきたことですが、「勝負の神様は細部に宿る」と。勝ち負けが決まると、マスコミの人はいろんな戦術論を並べ立てるんですが、僕は感覚的に8割ぐらいは「小さなこと」が勝負を分けているように思うんです。だから僕は、細かいことにもものすごくうるさいんですよ。おまえがあそこであんな1回、「まあ、いいか」とか「これぐらいで大丈夫だろう」と気を抜いたために、運を掴み損ね、W杯へ行けなくなってしまった。そんなふうに運を掴み損ねなくなかったら、どんな小さいこともすべてきちっとやれ、と。

で、今回、選手たちはそれをちゃんとやってくれたんですよ。そうやって運を掴み損ねなかったから、あそこまで行けたんだと思うんですよ。

<元サッカー日本代表監督 岡田武史>

2年生が主体となって初めてのぞむ「スポーツ大会」が行われました。勝負の夏、最後の夏に向けて、ぜひ2年生の子たちに読んでほしい文章ですが、これ勉強にも通じる部分があるのかなって思ったので、みなさんにも紹介しました。

「自分のできる限りの準備を全部する」大切にしたいですね。

才能とは 続けることの大切さを伝える語り

以前、私は、才能は一瞬のきらめきだと思っていた。しかし今は、十年とか二十年、三十年を同じ姿勢で、同じ情熱を傾けられることが才能だと思っている。

報われないかもしれないところで、同じ情熱、気力、モチベーションをもって継続してやるのは非常に大変なことであり、私は、それこそが才能だと思っている。

才能とは何かと問われれば、「続けることだ」と私は答えます。

続けることなど誰にもできると思うでしょうが、実はこれが最も難しいのです。

＜棋士 羽生善治＞

才能とは続けること。才能がないって思っていた人もこの才能なら努力次第で手に入れられるかもしれませんね。私自身も「才能ないなー」って自分に思っていたので、この言葉に元気をもらえました。

合唱コンクール 本気が感動を与える語り

合唱コンで感じてほしいこと。

それは、「感動」です。

感動を辞書で引くと、「よいもの美しいものなどに接して、深く心に感じること」とあります。

でも、私は、それは「感動」の意味の半分なのではないかと考えています。

感動とは、「感じて動くこと」であり、「感じさせて動かす」ということだと思うのです。

体育祭でも多くの「感動」があったのではないのでしょうか？

リーダーたちの本気を『感じて動く』あなたがいた。仲間の思いを『感じて必死に動く』あなたがいた。つまり、リーダーや仲間の本気が、あなたに「感じさせて動かした」ということ。だから、あれだけあなたの心に残るもの、感動するものとなったのです。

体育大会の後、ある団のリーダーが、涙を流しながら「この仲間とできてよかった」と語っていました。その言葉の裏には「大好きな仲間と必死にやったのに…」という心からの悔しさがあるように感じました。それも本物の感動です。心の底から悔しいと思えるほど本気で取り組んだからこそえられた感動です。

合唱の練習がスタートしました。ここから先、どんな感動がまっているか。それは、あなたがどれだけ「感じて動けた」か、周りの仲間に「感じさせて動かせたか」によって決まります。本気になって、ひたむきになって、必死になって、がむしゃらになって、悩み苦しみがき、それでも仲間のために前を向いて歌う。その先には、必ず、ものすごい感動がまっています。

私は、合唱コンクールという行事を通して、たくさんの「感動」を経験してきました。

過去には、息が白くなるほど寒い体育館の中でも、額から汗が流れるほど必死に歌った学級もありました。最後の歌を歌いたくないと、ステージですぐに歌い始めなかった学級もありました。自分たちの歌声に感動して、歌い終わって自然と涙をこぼした学級もありました。順調なとき、つらいときの波を乗り越えて、歌う前から感動して泣いていた学級もありました。それぞれが、感動を味わった大切な大切な瞬間なのです。

合唱コンはそのためにあるのではないかと思います。

一人では決して味わえない、大事な大事な人生の瞬間。一生懸命頑張れば、熱意をもって、本気で取り組めば、お金では決して買うことのできない大きな感動を味わえることを、合唱コンはあなたに教えてくれるはずです。

中学3年生の合唱は、それこそ感動のかたまり。多くの人が、ひたむきで一生懸命な姿、歌声に酔いしれます。歌って涙を流すなんて、長い人生でそうそうできるものではありません。

3年生全員が心から感動できる合唱コンにしてほしい。

この学年なら、あなたたちなら、あなたなら必ず感動の合唱コンにできると信じています。

誇りある中学校 中学校に誇りをもつための語り

昨日の6時間目、前期生徒総会が行われました。前期の生徒会活動・委員会活動を締めくくり、後期に繋げる大切な大切な会でした。

会の前、生徒会長の稲吉ひなたさんから、「思いをもって集まりましたか？」という言葉がありました。言葉の裏にある、「思いをもってきてくれてありがとう」の心まで受けとってくれていたらいいなって思いました。

はじめの言葉では、「後期をいいスタートが切れるように、全力で取り組んでください。真剣に聞く姿、活発な話し合いを期待しています。」と話をしてくれました。

「誇りある中学校だと感じた場面は？」の話し合いは、「学校のボランティアや地域のボランティアにたくさんの人が参加してくれる姿が、誇りある中学校の姿だと思います。」という意見から始まりました。「小学生に見せる姿やボランティアに参加する生徒の多さ」「無言清掃を心がける姿」「体育祭に全力で取り組み、学年関係なく協力できる姿」「配布物を一緒に配ろうかと声をかける姿」「修学旅行中、1、2年生が気づかって動いてくれていたことを聞いてチーム中学校を感じた」「行事で学年関係なく一致団結できるところ」「学校外の人から見られたらどう思われるのか考えて行動できる姿」「体育祭の応援合戦で団が心を一つに頑張れたこと」「さまざまな場面で一人一人の意識が行動として見えたこと」「縦割り活動に真剣に取り組む姿」「地域の方から感謝の手紙をもらえたこと」「自分のことだけでなく、まわりにプラスになる行動をとれているところ」と多くの人が自分の意見を堂々と発言できました。

「3月のゴール地点、どんな姿が誇りある中学校だと思うか？」では、「自分たちで企画を考えて実行できる」「全員があいさつができる全員が自分から動ける」「あいさつなどの日常と同様に、テストの雰囲気をもみんなで創ることもたいせつ」「たくさんの人が進んであいさつし、それが後輩に受け継がれていく」「学級や学年で立てた目標が達成できる」「生徒+先生+地域でチーム中学校。チームで創り上げていく姿」「一人一人の成長。そして、それぞれの場面での活躍」とこれまた多くの生徒の発言がありました。

地域の方のアンケートを見てからは、「ここで出た課題を一人一人が改善しようと動き、解決する」「あいさつはできつつある。交通マナーなども3月までに直したい」「地域の方からの応援の声、期待の声に応えたい」「細かいことまで全校で気づかえる」「地域の方から見てまだできていない部分を一人一人が意識する」「集まる時、目的を意識して全員が集まれる」という意見が出ました。

生徒会の進め方、委員長の答弁がとても立派でした。発言できた子たちも、これぞ3年生という姿でしたね。挙手したけど残念ながら発言できなかった子、よく頑張った！挙手はできなかったけど、仲間の思いを全力で受けとめた子ありがとう！！

最後の言葉には「思いを受けとめられましたか？」「仲間の思いを受けとめて、それを自分事としてとらえ、自分の考えを深めることができましたか？」とあなたにさらに問いかけました。その答えがあなたの行動にあると信じています。

「一人一人が自分たちの学校を誇り、愛せる姿になりましょう！」の言葉に応える卒業式を絶対に創る。そのための日々をこれから積み重ねていきましょう！！

言葉に出会う 人を大切にしようと思える語り

人に好かれたいなら

好かれようと思わないこと

好きな人を

たくさん作ること

いつもどんなときも

相手のために

ベストを尽くすことで

いい人間関係が生まれる

どんな人生であっても

最期に思い出すのは

出会った人たち

どんな人に出会い

どのように接してきたか

人を大切にする人が

満足して人生を終える

何かのタイミングでふとページをめくってみると、自分にぴったりの言葉と出会える本。たぐちひさとさんの『もっと人生は楽しくなる』に載っている言葉です。

たぐちひさとさんは、大好きな作家さんの一人です。あなたも読んだことがあったり、見たことがあったりするのではないのでしょうか。

短い言葉でも、しっかり心に届く、そんな言葉にたくさん出会わせてくれる人です。

今回は「人間関係について」の言葉を紹介しましたが、それ以外にもたくさんの内容が書いてあります。

悪口は自分に返ってくる 前向きな言葉を使いたいと思える語り

「悪口を言ったり、他人を傷付けたり、陥れるような人には必ずその報いがある」

こんな話を、あなたも一度や二度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？ まさにその通りなのです。

それは的な主張をするつもりも一切ありませんが、心理学的に実証されている事実なのです。

なぜかと言いますと、自分の思考や行動、言動は、望むと望まざるとに関わらず、自分の潜在意識に深くインプットされていくからです。無意識的に当たり前のように行なっている生命活動を司る潜在意識は、普段話している言葉や日常生活レベルでやっていること、ぼんやりと少しでも考えることに非常に敏感に感化されてしまいます。

例えば、人の悪口を言ったり、人の嫌がることをしたりしている人がいるとします。こうした人は、相手よりも自分自身を傷付けている可能性がかなり高いのです。なぜなら、潜在意識は暴言を吐いた時の言葉の主語や、暴力を振るった加害者と被害者を区別できないからです。

<中略>

他人から言われたことは、自分には影響はあっても最終的にどう思われようと、何を言われようと、どんな気持ちでどんな行動を取るのかは自分で決めることができます。

しかし、自分でやったことは、自分の生命活動を司る程に強烈なエネルギーである潜在意識によって、ネガティブな思考、行動、言動をひたすらに引き起こしては、同じ部類の人種を引き寄せてしまうのです。

つまり、すべては科学的に自分に返ってきてしまうのです！

断言します！

いじめや嫌がらせをするような人達は、今後ますますネガティブさに磨きをかけて、まともな人間と関わることはできないまま、落ちぶれ同士で傷を舐め合うだけの人生を送ることになります。

どこかで反省して、「他人のせいにしないで自分のことは自分でやろう。自分が傷付けた人達には深く陳謝し、勇気を持って自分の人生を生きよう！」とまで思えないとまともな人生は送れません。

人の悪口を言ったり、他人に嫉妬してあることないことデマを広めては嫌がらせをしたり、他人のあら探しをしては、欠点を見つけ出してグチグチと文句を付けるような人に幸せな人は1人たりともいません！

そういう人達は調子に乗っているように見えるだけで、一時の落ちぶれ同士の馴れ合いで自分を安心させているだけ。悪口を言うような人、悪口仲間同士でも信頼し合えていません。「次は自分の番かな？…怖いからもっと弱そうな奴の悪口を自分から言っておこう！」といった具体で永遠に落ち着けることはありません。

幸せに満たされた人生を生きている人に、嫌いな人に執着して暴言を吐いたり、嫉妬するような人は1人もいません！ 普段から、自分を大切に自分の思う悪いことはせず、自分が良いと思うことをしよう。

そうすればあなたは自分の潜在意識を豊かに保つことができ、どんな逆境にも挫けない勇気を得ることができ、自尊心を高く保って満たされない思いをすることはありません。

常に自分の思考、言葉、行動はポジティブになっているところを想像するだけで、何だか幸せな気分になりませんか？この状態になれば、幸せで楽しく、自分の意志で前向きに人生を生きる人達の縁にも恵まれます。

自分の潜在意識を裕福にしてあげよう！

<ポジティブ心理学サロン(アドラー心理学サロン)の HP より>

かなり強烈でインパクトのある書き方がしてあるので、読んで私も衝撃を受けました。でも、なるほどなって思う部分も多くあるのではないのでしょうか？

「友だちとは一緒にいて楽しい、笑顔になれる、元気になれる人」でしたね。お互いにいない人の悪口を言って盛り上がるのが、決して友だちではないと思います。また、「みんな仲良くではなく、みんな気持ちよく」ということにも、「人の悪口を言わない、人の嫌がることをしない」ということはあてはまるのではないのでしょうか。

これからも、みんなが気持ちよく過ごせる学年であり続けられるようにしたいね。

逆境は立ち向かえば友だちになる 一生懸命な姿は必ず誰かが見てくれていると実感できる語り

選手指導に携わった駒大苫小牧高校の決勝戦を観戦し、熱戦の余韻に浸っているところへ舞い込んできたのが、母校・興南高校からの監督就任の打診でした。実はそれまでも幾度となく打診を受けていたものの、会社での立場や家族のことを考えて断り続けていました。しかしその時は妻の強い後押しもあり、私は34年間過ごした北海道を後にし、故郷沖縄に帰郷することを決意。一からチームづくりに取り組み、3年後の平成22年に史上6校目の甲子園春夏連覇を果たすことができたのです。困難を乗り越え、不可能と思われることに立ち向かっていく力は、幼少期からの道程の中で養われたものと思います。

私は昭和25年に沖縄南端の玉城（現・南城市）という田舎に生まれました。父親の体が不自由で家計が苦しかったため、子供の頃から家の手伝いをするのは当たり前でした。しかしそのおかげで都会の子供にはない体力や忍耐力が養われ、陸上選手として誘いをいただいた興南高校へ入学しました。あいにく体格に恵まれず、陸上は3か月で断念して活路を野球に求めましたが、途中から入部した自分にはなかなかチャンスが巡ってきません。球拾いなど雑務に明け暮れ、野球らしいことはほとんどさせてもらえなかったものの、幼い頃から家の手伝いを務めてきた私には、は、些（いささか）かも苦ではありませんでした。

そうした私の姿勢を先輩方はちゃんと見てくれていました。入部した年にチームが地方大会で優勝を果たすと、お手伝い要員の一人に選ばれ、レギュラーに帯同して甲子園に行けることになったのです。「皆のため嫌な顔ひとつせず雑務を引き受けてくれている我喜屋を連れて行ってほしい」と3年生が監督に進言してくれたのでした。

実際にこの目で甲子園を見たことで、今度は選手として訪れたいとの夢が膨らみました。その夢に突き動かされて私は3年生の時にキャプテンとして再び甲子園の土を踏み、そして沖縄県勢初のベスト4を果たしたのです。

大昭和製紙の野球部に入部した時には、あまりの練習の厳しさにいつ辞めようか、いつ辞めようかと、逃げ出す理由ばかり探していました。しかしある時、嫌だ嫌だと思っていたら、何もかも嫌になる。嫌なものに立ち向かっていこう、と気持ちを切り替えてから自分の可能性が開けていったのです。

北海道という過酷な環境も、マイナスに捉えたままでは決して優勝という決挙は成し遂げられなかったでしょう。私は、逆境にめげることなく、逆境に立ち向かうことで全国優勝を果たすことができました。逆境は自分を育んでくれる宝。逆境は立ち向かえば友達になるというのが体験を通じて確立された私の信念なのです。

＜学校法人興南高校理事長 我喜屋 優＞

「頑張りを見てくれている人が必ずいる。」「逆境は自分を育んでくれる宝。」大切にしたい言葉です。

どんな生活をおくっているかで決まる 目標を叶えるためには生活から見直す必要があることに気づく語り

昔もいまも、ボクシングは、本質的には何も変わっちゃいない。リングの中には嘘はないんです。その日まで、その選手がどうやって生きてきたかの、すべてが出る。不まじめな生活を送っている人間は、絶対に通用しない。長続きもしない。

世界にはね、強いやつがゴロゴロいる。勝つか負けるか。トップレベルでは、実力差はないから、その日のコンディションで決まるんです。つまり、選手がどんな生活を送っているかで勝負は決まる。それを知っているから、世界チャンピオンクラスは実に謙虚ですよ。みんな謙虚でまじめに生きている。どんなに強くても、才能があっても、素直さと謙虚さをもって努力しない人間は、勝てません。そして謙虚さを失わないでいる選手は、たとえ負けても、引退しても、次の人生をちゃんとやっていく。しっかりと前を見すえてね。

そう、今度、会場でもテレビでもいい、世界のトップ同士が戦う試合を見てごらんなさい。一流同士はね、試合中に、決して相手の目から視線を外しません。自分が殴られている瞬間ですら、相手の目を見えています。真正面からボクシングに取り組んでいる。

それと情熱、執念ね。それをもって続けていると、これは私の経験からいうのだけれど、必ずどこかでチャンスが回ってくる。その1回か2回のチャンスをもものにするかどうか、チャンピオンになれるかどうかの分岐点です。これは、ボクシングだけでなく、どんな人生でも同じではないでしょうか。

その世界で、情熱と執念、そして、謙虚さをもって努力している人間には、かなわないものです。

＜ボクシングジム会長 米倉健司＞

勝負の冬休みが始まりますね。今年は、楽しいイベントとも距離をおく子もいるのではないのでしょうか。自分が初めて自分で選択した道へと続く冬休みです。自分でやろうね！！「その日まで、どうやって生きてきたかの、すべてが出る」まさにその通りだと思います。真正面から自分の未来に向き合って、目を背けず自分と戦ってください！

本当の意味で充実した冬休みを過ごし、休み明け、あなたが笑顔で元気に学校にきてくることを願っています。

どんな龍を育てますか？ 挑戦したいと思える語り

今年は辰年。干支の中で唯一の架空の生き物、龍を意味します。天と地を自由に行きかい、その鳴き声で嵐や雷を呼ぶ。自然をも操る龍は、神聖かつダイナミックなイメージです。

干支は、「十干十二支（じっかんじゅうにし）」の略語で、陰陽五行思想から生まれたもの。日を10日のまとまりで数える「十干」と12種類の動物「干支」の組み合わせで構成され、今年は、十干が「甲」、十二支が「辰」なので、干支は「甲辰（きのえ・たつ）」となります。

十干や十二支は、数や方位を表すだけでなく、それぞれ独自の意味をもっています。「甲」は十干の1番目にあたり、生命や物事の始まりや優勢であることを表します。

「辰」は自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。

この2つの組み合わせである甲辰は、「物事が成長・発展し、形をなす」年を意味します。

新しいチャレンジを始めるとぐんぐん伸びて結果が出せるかもしれませんね。

世界一幸せな国と言われたブータンの国旗には、「雷龍」という龍が描かれています。2011年に東日本大震災の慰問に訪れたブータンの国王は、子どもたちを前に龍の話をしました。

「龍は何を食べて大きくなるか知っていますか？龍は、「経験」を食べて成長します。私たち一人ひとりの中に「人格」という名の龍が存在しているのです。何よりも大切なことは、経験を糧にして、自分の龍、人格という名の龍を鍛えることです。」

自分の中の龍を、たくさんの経験で育て、のびのび大空高く飛翔させたいですね。

< Instagram intrp_zen より >

勝負の年。「物事が成長・発展し、形をなす」年。縁起がいいですね。この冬もそういう過ごし方をしてくれたと信じています。早い子は1週間後が勝負の日。2週後、1か月後には全員が勝負の日を迎えています。あと少しです。最後までやりぬきましょうね。

受験生 受験ができる幸せを感じられる語り

受験生

久保寺明子

亡くなった中3の少女は

発見されたとき

鉛筆を握りしめていたそうです

阪神大震災で

勉強中に被災した少女

勉強もろくにしないで

高校が決まってしまった私

本当に同じ受験生…？

志望校でない高校へ決まったときは

あまり感動はなかった

でも少女のおかげで

進学できるありがたさに

気づくことができた

これからは

あなたの分までがんばるからね

どうか安らかに

安らかに

眠ってください…

亡くなった15歳の少女は、4月からの高校生活を夢見ながら、毎朝勉強していたのでしょう。自分が志望する高校に合格すべく、毎朝、机に向かっていたのでしょう。

1995年1月17日。この子は、いつものように参考書を開き、勉強していました。そして、午前5時46分震災がおこり、鉛筆を握りしめながら、この受験生は永遠の眠りにつきました。「無念」の一言に尽きます。

同じ受験生であるあなたの心にこの詩はどう映ったのでしょうか。

阪神淡路大震災は、29年前の1月17日におきました。兵庫県南部を震源とする大きな地震で、〇〇県はもちろん、東京でも揺れを観測するほどでした。私が中学2年生の早朝、揺れで目が覚めたことを覚えていますが。みんなが生まれるずっと前のこと…。

でも、この「受験生」という詩からあなたが感じるものが必ずあるはずです。

奇跡 = (才能 + 運 + 努力) × 感謝力 感謝の心を持ち続ける語り

プロの指揮者になってもう三十年が経つわけですが、これまでたくさん失敗もしましたし、不完全燃焼にわることもありました。僕のプロフィールにはいっぱい成功した経歴が書いてあるかもしれませんが。ただやっぱり、その何十倍も失敗し、悔しい思いを味わってきたので、そういう経験から得たものが大きいのかなと思うんです。

いまでもヨーロッパで列車に乗ると、トラウマ感情みたいなものが湧いてくるんです。若い頃はお金がありませんから、飛行機ではなく夜行列車で移動していました。成功して意気揚々と帰ってくることもあれば、失敗した悔しさのあまり、疲れているにもかかわらず、全然寝られずに一晩中過ごしたこともある。

でも、成功している自分も失敗している自分も含めて、子供の時から憧れていた指揮者になっていること体が本当にありがたい話なので。悔しい時ほど「ありがとう」という言葉が自分を元気にしてくれるし、次に向かう原動力になると思うんです。

僕自身、指揮者という仕事に就けたことはとても幸せであり、天職だと思っています。

この天職に出逢えるというのはすごく重要なことで、僕は無宗教なのですが、神様が自分に与えてくれた業に対して、喜びを持って迎える。それに迎えるかどうかは、その人の人生を大きく左右するんじゃないかなと。

僕は両親の存在、育った環境、恩師との出逢い、そういう運や縁が偶然にも繋がって、小学生の時に描いた夢が実現しているわけですから、非常に幸運な人間の一人なのかもしれません。

音楽の世界では、才能や運っていうのは確かに一つの大きな要素かなと思います。ただ、これは僕の大好きなプロゴルファーの言葉なのですが、「奇跡を起こす方程式」が存在すると。才能、運、努力。これらは足し算だが、掛け算になるものが一つだけある。それは感謝力だと。

例えば何でこんな大事な演奏会の日に雨が降るんだとか、何でこんな音響の悪いホールで本番をやらなきゃいけないんだと思ったら、感謝力は0.7になってしまい、せつかくそれまで足してきた才能も運も努力も全部マイナスになる。でも、奇跡を起こせる人間は、失敗した時にこそ、「ありがたい」と感謝できるんです。
＜指揮者 佐渡裕＞

常に前進 一步一步、歩いていくことの大切さを感じさせる語り

訓練しても実際に宇宙に行ける保証は全くないわけです。ゴールの見えない中でずっとマラソンを続けているような日々でしたね。それでも最初の数年はまだよかったのですが、これが4年、5年と経てくると、本当に宇宙に行けるのだろうか、訓練を続けていて意味があるのだろうか、という不安が頭をもたげてくるようになりました。

特に4年目の2003年、スペースシャトル・コロンビア号が空中分解をする大きな事故が起きて、宇宙計画自体が不透明になってしまったんです。この事故では一緒に訓練をしていた仲間7人が亡くなったこともあって、しばらくは呆然としていました。私は長女を出産した後で育児休暇中でしたが、保育園入園も決まってそろそろ訓練に復帰しようか、と思っていた矢先の大事故でした。

アメリカの宇宙船が飛べないということで訓練計画も大きく変わりましたね。私は長女を日本に残して急遽ロシアに行き、さらにアメリカに移って訓練を続けたんです。飛べるのかな、飛べないのかなと思いながら、それでも訓練だけは重ねていきました。このように自分の力だけではどうしようもない壁に直面した時に励まされ、支えになったのは、高校の担任の小田川恭子先生が紹介してくださったある言葉葉だったんです。20世紀のアメリカの神学者ラインホルド・ニーバーが1943年、小さな教会で説教した時の祈りの言葉です

神よ、変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。変えることのできないものについては、それを受けいれるだけの冷静さを与えたまえ。そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、識別する知恵を与えたまえ。

高校時代、この言葉をたまたま日記に書き残していて、大人になってそれを読み返した時、大きな力をもらいました。いま自分ができること、変えられることが何かあるはずで、それをやっていくことで一步一步道に近づいていけるのかなと。実際、私は「おまえたちが訓練するスペースシャトルは飛ばないよ」と何度も言われてきました。しかし、飛べるチャンスが1%でもあるかもしれないと信じてやってきたんです。

ロシアでのサバイバル訓練の時などによく言われたのですが、何かをやり続けようと思う場合、一番のネックになるのは自分の感情だということです。壁にぶつかって「嫌だ」「できるわけない。」と思っても、いざやってみたら結構やり遂げられたりする。だから大切なのはまず自分の中の感情に打ち克つことだと。

とはいっても、規模が大きくなればなるほど一人でやれることは限られていますから、次にはやはり幅広い意味で協調することが大切だと思います。時に競争もあり、切磋琢磨もありなのですが、一つの目標が見えてきた時にはお互いに協調することでしょうね。

<宇宙飛行士 ○○直子>

0.3 秒の感動と 20 秒の人生劇場 卒業式を感動あるものにするための語り（卒業式練習の場面）

0.3 秒の感動…。

つまり「返事」である。

あなたの返事で、お家の方や先生方はもちろん、その場にいる誰もが、わずか 0.3 秒のあなたの「ハイッ！」という言葉で感動する。

あなたには、0.3 秒で人を感動させる力がある。

ただし、条件がある。

中学 3 年間の思い出と、成長した自分、感謝の気持ち…、これまでの人生のすべてを「ハイッ！」という 0.3 秒に込める。それが返事に表れれば、必ず人を感動させられる返事になる。

20 秒の人生劇場…。

名前が呼ばれ、校長先生から卒業証書进行。そして、壇上を進み、堂々と胸を張り、「にぎりなき意気」を見つめ、降壇をする。この間の時間が約 20 秒間。

担任の先生があなたの名前を呼び、降壇するまで、主役はあなたである。

その 20 秒をどのような姿で、どのような表情で過ごすのか。

これがあなたのこれからの人生を占う。

思いのこもった返事で胸を張って堂々と証書进行、しっかりとした歩みを進めれば、その人は堂々とした人生を生きる。

反対に蚊の鳴くような声でふてくされて証書进行ものは、弱々しく歩けば、ふてくされて弱々しい人生を送る。

まさに、これからのあなたの人生を 20 秒間が表すのだ。

この話は、私の尊敬する先生から教えてもらったものです。

教えてもらって依頼、3 年生の担当になると必ず通信にして生徒に渡します。

そして、あなたの 0.3 秒を、あなたの 20 秒を心のすべてで受けとめると覚悟を決めます。

昨日、初めての学年式練習がありました。

最初に私の思いを話させてもらいました。

卒業式にかける思いは、私よりもあなたの方が強いものであってほしい。いや強いはず。

あなたの卒業式ですから。

0.3 秒の感動も、20 秒の人生劇場も、あなたにしか創ることができないもの。

中学校での三年間で、あなたの輝く姿をたくさん見てきました。あなたが輝いた瞬間はいつですか?「中学校祭」「合唱コンクール」「授業」「掃除」「返事」…、みんなそれぞれ違うと思います。

でも、きっとどの瞬間よりも「卒業式」のあなたは、輝いているはずです。

だって、輝いた瞬間を積み上げてきた、この中学校での最後の姿なのですから。

私は、あなたに、おもいきり感動させてもらいたい。

この学年の仲間にも、あなたの姿で感動してもらいたい。

切に願っています。

本当に気持ちよかったです 掃除にやりがいを感じさせる語り

「本当に気持ちよかったです」奉仕作業を終えたある先生の言葉です。

私もまったく同じことを思いました。

写真を撮りにまわらせてもらったのですが、どの場所に行っても、真剣に一生懸命掃除をしている姿がそこにはありました。中学校のために、後輩のために、心を込めて働くあなたの姿がありました。

全員がこんなにも一生懸命取り組む奉仕作業を私は経験したことがないかもしれません。

それほど、全員が働き続けた 90 分間でした。

先生方から聞く言葉は、「本当に一生懸命やるね」「外の子たちみんな走って移動しましたよ」「終わった子も次にやることを自分で探して動いてました」「よくやってくれてましたよ」「褒めてあげたい動きでした」「すごいキレイにしてくれました」「1 年分の掃除をしてくれましたよ！」とすべてあなたのひたむきさを認めてくれるものでした。

また、ある生徒は終わったあとに「めちゃくちゃキレイになったので、先生にも見て欲しいです。でも…、もっとキレイにしたかったです！」と話しました。

本当にステキな心をもっているなと感じます。

そして、こういう心をもっている生徒がこの学年にはたくさんいる。

この学年で本当によかったなって思います。

掃除は「信頼」だと常々思っています。誰か特定の人のためでない、みんなのために行動できるということは「信頼」に値すると思っているからです。

こんなに掃除のできる学年だから、信頼できるから、たくさんのことをあなたたちに任せられると思っています。卒業に向けてのプロジェクトも、あなたたちに任せれば、必ずすべてやり遂げ、素晴らしい思い出にしてくれると信じています。

掃除をとっても大事にされているイエローハットの鍵山秀三郎さんが残された言葉に「足元のゴミ一つ拾えない人間にいったい何ができるのでしょうか？」「一つや二つ拾ったってしょうがないと言う人もいますが、一つでも二つでも拾えばそれだけ世の中が綺麗になるのです」「微差、僅差の積み重ねがやがて大差となるのです」というものがあります。掃除を一生懸命できるあなたは、微差、僅差を積み重ねて、大差をつくれる人になるのだらうなって思っています。

うさぎはなぜかめに負けたのか<落語家 三遊亭圓歌> 目標に一直線に向かっていく語り

私が、笑いを交えながら人生や経営、子育てなどについて、私なりの考えを盛り込んだ、いまの落語や講演のスタイルを確立したきっかけを与えてもらったのは、遠縁に当たるジュポン化粧品本舗の故養田実社長です。養田社長は若いころ、柳亭痴楽（りゅうていちらく）師匠に弟子入りし、落語家を目指した経歴の持ち主だけに、私の気持ちをよく理解してもらい、「これからの時代、落語だけで食べていくのは難しいから、半分は落語、半分は講演にして企業を回ってみたらどうか。と、いろいろな異業種交流会などに連れていってくださったのです。

私はここで学んだ多くの経営者の言葉や、本で読んだ中村天風、森信三、石川洋といった先哲の言葉にヒントを得ながら、それをどう落語家の自分なりに消化し、人々を笑わせ、元気づけていけるかということに知恵を絞りました。古典落語を基礎にこれらを取り入れた私の芸風の確立は、すなわち私の人生観の確立でもありました。

養田社長から教わった忘れられない話があります。私が真打ちになったのは昭和61年5月。林家こぶ平さんと一緒に昇進でした。真打ちが発表されると、二人がいる部屋に一斉にマスコミが押し寄せたのです。ところが、フラッシュを浴びたのはこぶ平さんだけ。数メートル横に私がいたのですが、どこの社も見向いてもくれませんでした。考えてみれば、こぶ平さんは正蔵、三平と続いたサラブレッド、一方の私は、いわば落語界には何の縁もない田舎生まれ、田舎育ちの駄馬でした。

私はくやしくて涙を抑えられなくなって走って外に飛び出し、電車に乗りました。そこに偶然にも養田社長がいたのです。「歌さん、浮かぬ顔してどうしたんだ」と聞かれ、私は理由を話しました。すると養田社長はこう切り出したのです。「うさぎとかめの童話があるだろう。うさぎは、どうしてのろまなかめに負けたのか。言ってごらん」私は答えました。

「うさぎには、いつでも勝てると油断があったのです。人生は油断をしてはいけないという戒めです」と。

養田社長は「本当にそう思っていたのか。零点の答えだ」と語気を強めて、静かにこのように話したのです。

「かめにとって相手はうさぎでもライオンでも何でもよかったはずだ。なぜならかめは一遍も相手を見ていないんだよ。かめは旗の立っている頂上、つまり人生の目標だけを見つめて歩き続けた。一方のうさぎはどうだ、絶えずかめのことばかり気にして、大切な人生の目標をたった一度も考えることをしなかったんだよ。君の人生目標は、こぶ平君ではないはずだ。賢いかめになって歩き続けなさい」さらに養田社長は言葉を続けました。「どんな急な坂道があっても止まってはだめだよ。苦しいときにはああ何と有り難い急な坂道なんだ、この坂道は俺を鍛えてくれているのではないか、と感謝しなさい。有り難いというのは難が有るから有り難いんだよ」と。私は社長のこの一言で迷いが吹っ切れたのです。そして、自分の人生の目標に向かって黙々と歩き続けよう、と思ったのです。