

あしたのために

四日市市立朝明中学校
1 年生学年通信
令和元年 10 月 1 日 (火)
その 61 文責 (浅野)

自主自立！

不安と戦う

～不安をプラスの力に！今やるべきことを丁寧にやる！～

かつて、ドイツのゴールキーパーに、オリバー・カーンという選手がいました。ワールドカップに 4 度出場し、当時は「世界最高のゴールキーパー」という評価もあるほどのドイツの守護神でした。オリバー・カーンの活躍は、サッカーをあまり知らない人でもきいたことはあるのではないのでしょうか。

当時、彼の活躍を伝える新聞記事に次のようなものがあったのです。

(オリバー・カーンは) 不安があるからこそ、集中できる。試合中こう自分に問いかけることもあるという。「おい、オレの不安はどこへ行ったんだ」という彼の気迫あふれるプレーは、今回のワールドカップ (2002 年) では、ドイツが準優勝する原動力となった、決勝戦までにグループリークも含めてたった 1 点しか失点を許さなかった。

「**不安があるからこそ、集中できる**」という部分が心に残りますね。

我々もいろいろな場面で、不安になることは多いですね。特に今みんなはテストに向けて、いろいろな不安があると思う。その不安をプラスの材料として考えてみるのも一つの方法ではないですかね。「**不安があるからこそ勉強に集中できる**」といえるようになってみたいものですね。

ちなみに、このカーンさんはどうしてこんなプラス思考ができるのだろうか。両親の話によると彼は、子供のころから体が弱く、16 歳のとき複数のクラブの入団テストを受けたが、「体が弱い」という理由で、軒並み不合格だったといっています。このときの挫折と屈辱がモチベーションになって、自分は成長したと彼は語っています。**マイナスをプラスに転じる力を自分の経験から、身につけていった**のですね。



生きていく中で、人が一番恐れるのは“自分に失望してしまうこと”です。他人からどんなに厳しい評価を下されたとしても、それほど落ち込むことはありません。むしろ貴重な意見としてありがたく受け止めることもできます。でも、自分で自分にダメ出しをしなくてはならないことほどつらいことはありませんよね。それでも自分を見捨てるわけにはいかない。もう一度信じられる自分にならなくてはならない。そのためにはやはり**“やるだけのことはやる”**。これしかないのです。

不安な気もちになったときには、「不安は注意信号」と考えて、そのときにやれることをやればいいのでしょうか。**不安に対して今やることをやる**ことが何よりの対策のはずです。そして、不安になるようなことを考えずに、やることに集中できれば、不安な気もちはしぼんでいくはずなのです。

ただし、やることをやっても先のことはわからず、不安を消すことはできないかもしれません。それでも、ベストを尽くすことが最善の結果に結びつくはず。自分**「自分はベストを尽くしている」**と思えるのなら、どんな結果も受け入れる覚悟ができるのではないのでしょうか。

『**人事を尽くして天命を待つ！**』

という言葉もありますよね。そのためには大事なのが、「やるだけのことはやっている」と思えるように日頃から努力することなのだと思います。

中間テストに向けて！～テストに役立つかわからない話～

「優先順位」

計画は立てたものの、うまく時間を使えていないな～と感じている人いませんか？**自分で考えて行動**できていますか？本番が近づくにつれて、やらなきゃいけないこととやりたいことがいっぱいになり、自分でも何から手をつけていいのかわからなくて、結局思いついた順番でやってしまっていないですか？やはり、思いつきでやってしまうと、取り掛かったものに対して「やっぱりあっちの方を先にやらなくてはいけない！」となることがしばしばあり…今やっていたことを中断して他のことにうつってまた戻ったり、という時間のロスが生まれてしまうのですよね。

効率的に時間を使う、というのはとても大事なことです。**やることにに対して順番がつけられるようになれば、**
おのず自ずと今やらなくてはいけないことは何か、と**自分で考えて行動**する癖がつくようになります。

順番をつけるのもどうやったらいいのかわからない、という人は一度、**やらなくてはいけないこと、やりたいこと**を紙に書き出してみるといいかもしれませんね。その上で書き出したリストに番号をふっていくのです。要するに**優先順位をつける**ということですね。実は頭でぼんやり考えていることってなかなか不明瞭なもので、こういった形で示すことによってものすごく整理されるのですよ。

自分で考えて行動することができるようになると、自信にもつながっていきます。中間テストまではあと2日ほど。何事も後悔しないようにしっかりと準備していきたいものですね。

前期の委員会おつかれさまでした②

みんなに呼びかけ、ペットボトルの「キャップ」を集めてくれている福祉委員さん。更にその集まった「キャップ」を委員会のときに数えてくれているのです。おつかれさまでした！次に、みんなの自転車点検をおこなってくれた安全委員さん。他にも朝早くから、みんなの安全を見守ってくれたり呼びかけをしていていました。おつかれさまでした。さらに、学校の環境整備として、花壇の管理をしていていたのが、緑化委員さんです。夏休みもわざわざ、花壇に水をやりに来てくれていました。おつかれさまでした。