

# The Atlas < 2024年2月号 >

【2024年の座右の銘】

「読む」ことは、自分を奏で、他人を共振させること。」三田村雅子(源氏物語がわかる より)

\*\*\*\*\*

## \*\*\* 「やればできる」って、カッコ悪いのかな? \*\*\*

最近、塾長先生は強く思います。「やればできる」って、ホンマにかっこわるいのかな、と・・・。

努力の仕方は、人それぞれ。汗を流す人もいれば、クールにさらっとやる人もいる。どれが正解かは無いはずですが、でも共通することは、「やる」ということだと思います。

新型コロナは、私たちを物理的に屋内に閉じ込めたり分断したりしましたが、もっと大きなダメージは、精神的にだんだんと無力感が生まれてきた事です。大人でも「どうせ何をやっても制限や禁止になるんだから、やらない方がいい」と思う人も増えてしまったのですが、塾生の皆さんはどうでしょうか？ましてや受験生に「前向きになれ」というのは酷なことかもしれないですね。でもだからこそ、だれかがもう一度声を上げて「やればできる」事もあるということ、今伝えたいと思います。

それを実感するためには、小さな事から実行する事が大切だと思います。「10秒間だけ笑顔でいよう」とか「今日1日は計画通りに勉強を進めてみよう」とか「先延ばしになっていた問題集を買いに行こう」とかでもいいでしょう。そして、その日が終わるときにやって欲しい事があります。重要だからよく読んでくださいね。

それは「〇〇な事が終わった。よし僕って意外とできるじゃん」と、達成した事を思い出して自分を褒めて欲しいのです。人間が前向きな気持ちを持つ事ができる燃料となるのが「達成感」。ゲームでも仕事でも、例えば信号を渡る時でも、横断歩道を白い帯だけ踏んで渡った、でもいいですよ。そんなときに「よっしゃ！」って思うでしょ？その積み重ねで、自分を褒める事が大事ですね。これは自分を甘やかす事とは違いますよ。「よし！えらいぞ自分！」と声を出して褒めることで「やる気という燃料」をポンプでエンジンに入れる事になると思います。そしたら翌日、あら不思議！朝からなにか「やればできるかも・・・！」という気持ちが、出てこないかな？

受験勉強でも一緒です。1日の振り返りって反省のためだけじゃなくて、できた事を目に見えるように1行日記でもつけてできた事を書いていってみましょう。3日くらいそれを続けて、後から見てもなんにも思わないけれど、それが300日、400日と続いたらどうかな？1日1行として、300行を越える昔の自分、それも前向きな自分に入試試験前に出会えたら、それこそ勇気が湧いてくるんじゃないかな？と思います。

こうした自分のやってきた事を認めて前向きな気持ちになっていくと、高まるパラメーターがあります。それが「自己肯定感」です。「自分はすごい！やればできるんだよ！」と何の根拠も無く思うのは中2病かもしれないけれど、それが根拠があることの繰り返しならば、自分の行いを肯定する事で心は大きく成長すると思います。これは大人も子供も、ニンゲンでも、ドウブツでも一緒だと思いますよ。

昔あったアニメ『天才バカボン』の「これでいいのだ」とパパが言っていたのを、今思い浮かべますが、あれは魔法のワードだと思います。1行日記を書いて、書き終わったら一言、「これでいいのだ」を言ってみませんか。そして自分の気持ちが変わったら、ぜひ他の人にも教えてあげて欲しいのです。それがアナタなりの社会貢献だと思うからです。今日のキミ。「これでいいのだ！」。

