

「自身の振り返り」 ～勇気をもらうペップトーク～

校長 森 勝義

あと1週間で9月を迎えます。まさしく、スポーツの秋、勉強の秋の到来です。2学期に入り、新たな目標を立てた中、自分自身の振り返りはしっかりと反省して前向きに学校生活を送っていることと思います。長い2学期を充実させるためにも「繰り返しと積み重ねの違い」をしっかりと理解して、日々、積み重ねていって下さい。

さて、私自身、中学時代から続けていることがあります。それは日記です。中学・高校・大学そして、教師になってからの日記があります。皆さんの中で日記を書いている人、いますか？今の時代は、書くのではなく、自身のPCやスマホに打ち込んでいる人がいるかもしれません。まだ、書いたことのない人、打ち込んだことのない人、たった一行でいいので書いてみて下さい。日記を書くことによっていろいろなメリットがあります。たとえば、「その日何があったか、確認できる」「新しい自分が見つかる」「自分を知ることができる」「自分に自信が持てる」「創造性・文章力がアップする」「精神的な健康をもたらす」

日記をつけることは自分の人生を豊かにします。まずは書いてみることです。一行でもいいから今日から日記をつけてみてはどうでしょうか。

次に皆さんは「ペップトーク」という言葉を聞いたことがありますか。ペップとは「元気」とか「活力」という意味の英語で、ペップトークとは様々なスポーツの試合の直前、ロッカールームで監督、コーチが選手に対して「魂を揺さぶる激励の言葉」前向きな背中の一押しです。

伝説となっているペップトークに2011年、ドイツで行われたWC女子サッカーで、澤選手は、「東日本大震災復興支援のために絶対勝つよ」と、日頃から言っていました。そして、決勝戦の相手は、過去26回戦って一度も勝ったことのないアメリカ。

PK戦直前、円陣を作り、佐々木監督は笑顔で選手たちにこう言いました。

「思い切り楽しんでこい」と。外すとかミスするとか、後ろ向きな言葉は一切使っていません。また、東日本大震災時、決死の覚悟で福島第一原発の消火作業に赴いた東京消防庁ハイパーレスキュー隊隊長が妻に送った「行ってくる」の短いメールに対して奥さんが返したのはたった一行、「日本の救世主になって下さい」これを聞いた時、私は鳥肌が立ちました。短くて、わかりやすく、魂を揺さぶる、人をその気にさせる・・・スピーチ、これがペップトークです。

ぜひ皆さんに試してほしいことがあります。それは、セルフペップトークです。自分に対し、語りかけるお気に入りの言葉や名言を小さなカードやメモに書いて、常に持ち歩くこと。壁にぶつかった時や困難な状況の時、それを声に出して読んだり、心の中で連呼するんです。すると、潜在意識の力を引き出すことができます。試しに、

三三七拍子の例で

「できる、できる、必ずできる」

「なれる、なれる、必ずなれる」

「勝てる、勝てる、絶対勝てる」

ぜひ、今日から実践してみてください。

マメはなんてあきらめない子なんだろう。いじわるエースのりょうま君に、「お前には無理だ。あきらめろ。」と言われてもあきらめませんでした。これが、読み終えたときに最初に感じたことです。まさか、マメが命がけの実地訓練を体験しても、ゆめをあきらめないとは思っていませんでした。マメは、なぜそうしたのでしょ

うか。マメの立場になってよく考えてみると、その気持ちができます。日本で公文の宿題が多くてきびしいからやめましたが、アメリカに来て公文を体験してみたら、もう一回続けたくまりました。反対されてもあきらめずちょう戦することができました。

わたしがマメに親しみを持ったのは、どこか自分とにているところがあるからかもしれません。マメもわたしもやりたいことを反対されてもあきらめたくない性格なのです。これから先、やりたいことがあって受け入れてもらえなくてあきらめそうになったとき、きっとわたしはマメのことを思い出すでしょう。このお話を読んで、自分の性格を見つめ直すことができよかったです。

「ランドセルは海をこえて」を読んで、アフガニスタンの学校には建物がなく、そのまま地面で勉強していることを知ってびっくりしました。アフガニスタンでは、戦争が続いていて食料もなく、5さいになる前に空ふくや病気で死ぼうしてしまう子どもがいることを知り、まずしい国だと分かりました。日本で6年間使われたランドセルがアフガニスタン送られて、子どもたちがうれしそうにランドセルを使ってくれていることに感動しました。これからも使われなくなったランドセルを送る活動を続けてほしいと思います。アフガニスタンの人たちは、苦しい中でも自分のことだけを考

もう ぼ さん せん

孟母三遷

子どもの教育には環境が大切だということ。

孟子の母は子どもの教育を考え、最初に墓地のそば、次は市場のそば、さらに学校のそばに移り住んだという故事から。

何を笑うかによつて、
その人の人柄がわかる。

マルセル・パニョル

1895年〜1974年。フランスの劇作家

笑いにも色々ある。無邪気な共感の笑い、他者の弱点を軽蔑する笑いなど・何を笑うかでその人の人格がわかる。



ヒゲ森の言葉の森・探検

