

# 彼方 【かなた】

校長通信

H29.11.20

Vol.19

## 【自分を変える】

三年生と校長面接を行っています。その中で、「自分の進路実現に向けて頑張っていることは何ですか？」という質問を何人かに聞いてみました。「夏休みに高校見学に行ってみて、絶対にこの高校に行きたいと思ったので、それから一日七時間、勉強時間を確保してやっています。最近授業が分かるようになり、テストの点数も上がってきました。自分が変わったのが実感できます。」と答えてくれた人もいました。同じように「前まではダメだったけど、今は少しできるようになりました。」と答えてくれる三年生がずいぶん増えているのを感じました。そこで今日は「自分を変える」というテーマで皆さんにお話ししたいと思い、集まってもらいました。

さて、皆さんはこの女性「小林さやかさん」を知っていますか？と聞かれてもほとんどの人の反応は「誰？」という感じですよ。実は、私も校長の研修会の時に同じように聞かれましたが、まったくピンときませんでした。後で「ビリギャル」という紹介があり、「あー」となりました。映画も見ていたの



で、そのモデルとなった本人が松戸で講演会を行い、その時話された内容だったということもあり

とても興味を持って聞くことができました。それは次のようなお話でした。

- ① 「もとはできる子だったからちゃんとやれたんでしょ。」と言われることが圧倒的に多いが、本当に勉強が嫌で、できなかったこと
- ② 学校の先生から「お前は人間のクズだ」と言われたことに反発し、茶髪、喫煙、異性交遊等で生活がみだれていたこと
- ③ 塾の先生との出会いで「大人はみんな自分をダメなやつだと思っている」という考えが変わったこと
- ④ 「環境を変えたい、このまま終わったら楽しくない、もっと世界をひろげたい」という気持ちから猛勉強を始めたこと
- ⑤ 偏差値30から40上げた時に自分を支えた「小さな成功体験」のこと
- ⑥ 慶応大学入学から卒業、就職、結婚、現在に至るまでのこと

過去にやってしまったことを反省し、「しらない」という目標を設定してしまうからです。「自分を変える」ために絶対に忘れてならないのは、「決断」することです。それは「未来の自分を決めて、今までの自分を断つ」ということです。ポイントは、「未来の可能性」に焦点を当てることです。「四月からこの学校で生活したい」「環境を変えたい」「もっと世界を広げたい」というように、自分の未来を具体的にイメージできるようにすることが大切なのです。

次にやることは、いままでやっていなかったこと、これからやることを「する」という表現で具体的に決めることです。これが未来に向け行動を決めるという「決断」なのです。これさえ決まれば後は実行するのみです。そしてその行動が習慣化するため大切になるのが、「小さな成功体験」です。「できた」「やれた」というのが次の意欲を引き出していくからです。でも、実際にはなかなか変えられないことが多いものです。それは、不安感から逃れたい人間の欲求があるからです。「こうやって上手くいったことがある」「この人が一緒なら大丈夫なだけけど」「今までこうしていたから」というように過去の成功体験にしがみついてしまうと、新たな挑戦が、「これでいいかなー？」「上手くいくかなー」「やったことないからな」というような不安に駆られ、できなくなってしまうのです。

「未来に向けた行動」を意識し、小さな「できた」を積み重ねることで新たな自分を創りあげていくのです。「目指せ！三日坊主」を合言葉にして、行動化し、変化を生み出していきましょう！