

# 彼方

【かなた】

校長通信

H29.12.22

Vol.24

## 【振り返りと決断】

体育館があまりに寒いので短い話で終わってしまいました。次のような話をしたかったのです。

「こんな話を聞いたことがあります。二つのシューズ



の会社の営業担当者が文明未開の地へたどり着きました。A社のセールスマンは、そこに住む現地の人たちが誰も靴を履いていないのを見て上司に報告しました。『ここでは誰も靴を履いている人がいないので、うちの商品が必要としていません。撤退した方がいいと思います。』B社のセールスマンは、そこに住む現地の人たちが誰も靴を履いていないのを見て上司に報告しました。『ここでは誰も靴を履いている人がいません。これはビジネスチャンスです！我々はラッキーです。』

皆さんならどちらの報告をしますか？正解はありません。知っていてほしいのは、『どちらがポジティブか』『どちらが良いか』ということではなく、あなたが言ったことややったことに対して、脳が、『次はもっと簡単にできるようにするぞ！』と考えてしまうことです。自分の考えを実現しやすいように自分の行動を変えているということなのです。もう少し説明すると、以前朝礼で話をしたビリギャルは、『違う

世界を知りたい』という考えが彼女の行動を変えてきました。同じようにA社のセールスマンは、いつも何かから撤退しやすくなる日々を過ごし、B社のセールスマンは、いつもピンチはチャンスだと考えるような日々を過ごしてきたのです。もつと分かります。『重たいものを持つ』と考えると、脳は次にそれを簡単にできるように準備します。だから重いものを持つ仕事をする人は、筋力をつけて力を出しやすくなるので筋肉質になります。

三年生は、『本気で自分の進路を実現する』と考えます。脳は、それが簡単にできるように準備を始

めます。だから『時間の使い方』が上手になります。『面倒だからあきらめちゃえ』と考えれば、脳は、『この辺でやめていいんだ』考え、諦める準備を始めます。そうすると『自分を追い詰めない行動』が取れるようになります。先ほど言ったようにどちらが良くてどちらが悪いということではありません。

『今から何をするか』という考えが、次にそれをしやすくするように準備するということに分かって欲しいのです。『どう考えるか』がポイントです。環境に左右されます。環境に負けるか、環境を超えて高まってくるかの分かれ目です。大切なのは、『何をするか』**決めること**なのです。使うものはより強化され、使わないものは衰えていきます。そういった意味で冬休みは自分を振り返り、『何をするか』を決断する大切な期間になります。

「振り返り」と「反省」は違います。事実を事実として捉え、自分の行動を目指す方向に向けて、変えていくことが『振り返り』です。『なぜやったの？』

『どうしてそうなったの？』というように過去に起きたことに対して『なぜ？』『どうして？』と問いつながら原因を究明することで、同じことを繰り返さないようにするのが『反省』です。それに対して『何をすれば…』『どうしたら…』というように問いかけ、現在から未来への行動変容を作っていくのが『振り返り』です。よい『振り返り』のためには、事実をしっかりと捉えることが大切です。事実は一とつです。例えば『数学のテストが三十点だった。』とします。事実は、『三十点のテストが手元にある』ということだけです。まずはこの事実を認めることが大切です。次に、この事実をどう捉えるかです。この点数を見て、『よくやった』と見るか、『足りない』とみるかで、その後の言葉や行為が変わってきます。その後の結果も自ずと違ってきます。どちらがよい、悪いというのではなく、事実をもとに自分の行動を目指す方向にどう向けるかがカギです。『平均点を目指す』という方向が決まっていれば、不足の点数を取る努力が必要です。そのためには、『数学の勉強を毎日30分続ける』『わからないときは、わかるまで聴く』『自力でできるまで同じ問題を解く』等のように具体的な行動まで落とし込んでいかなければなりません。行動が決まれば、あとは習慣化するまで挑戦するだけです。『振り返り』とは、未来に向けての前進きな行動変容をつくるきっかけとなる大きなチャンスなのです。『意識が行動を変え、行動が習慣を変えていく！』と言われる所以です。今年一年を振り返りながら「何をするか決断（意識）してください。それが私から皆さんへの冬休みの宿題です。」