

## 願わなければ叶わない

校長 林 俊彦

「天才とは高みに登る階段を人に見せない人だ」という言葉があります。凡人にはとても手の届かないと思われる天才たちの所業も実は細分化されたスモールステップを根気強く登っていった結果なのです。

希望の進路を達成するには、まず「高い志」を立てること、そしてその志を遂げるための目標を設定することです。目標は一つではありません。様々な角度からより具体的に設定します。次になぜこの目標は現在達成できていないのか、どうすれば達成できるのか自問自答し目標達成のために何が不足しているのかすべて洗い出します。その問題点を克服するために月間、週間、そして毎日の行動計画を詳細にプランニングします。そうすることで、高い志がより現実的な目標に細分化できます。あとは「できるか、できないか」ではなく「するか、しないか」という問題です。日々の小さな決断と小さな実行の積み重ねが大きな成果となって現れます。

次に「自分は一流である」というセルフイメージを持つことが大切です。なぜならセルフイメージと行動は比例するからです。「自分はしょせん二流で、成績もよくない」というマイナスのセルフイメージでは、努力の割に成果が現れないということになってしまいます。セルフイメージは、他者からの言葉かけによりかなりの部分がつくられますが、自分自身に語りかけるセルフトークによっても左右されます。外や内から聞こえるネガティブトークをポジティブトークに言い換えることを続けていると自信がついてきます。先ほどの細分化された目標を目立つところに掲示し、見るたびに声にだして読むことを繰り返している人は、なにもしない人より目標達成の確率が高まります。「願わなければ叶わない」という言葉どおり、常に願いを言葉にし、常に願いをイメージすることがとても大切です。

最後に重要なことは健康であることです。脳はたくさんの酸素とブドウ糖を消費しそれをエネルギーとします。最近では、脳内の神経伝達物質の研究も進み、その生成のために必要な栄養素も解明されつつあります。脳を効率よく働かせるには、多種多様な栄養素を摂取する食生活、脳への血流が円滑となる正しい姿勢、脳のリズムと生活リズムを一致させる規則正しい生活が欠かせません。スポーツの世界では栄養について意識しますが、勉強でも同様です。三度の食事をしっかり摂ることが、健康な体、健康な脳をつくるのです。

進路選択は、これからの自分の生き方につながる大切な選択です。自分は何が得意で、何に興味があり、どのような職業に就きたいのかを整理し、そのために必要な大学、学部の情報を集め、いろいろな角度から検討することが大切です。この「進学のおしり」を参考に将来の夢を描きましょう。