

# 教育相談だより

岐阜北高等学校教育相談室発行

令和6年12月10日第3号

親子でお読みください

## 「尖らない生き方」



今年も残りわずかとなりました。今年も色々なことが起きた一年でしたが、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、多くのアスリートが活躍した年でもあります。そのパラリンピックに出場し、水泳で金メダルを獲得した木村敬一さんは、著書「壁を超えるマインドセット」の中で「尖らない生き方」を述べています。2012年のロンドン大会で銀メダルを獲得した木村さんは、4年後のリオデジャネイロ大会に向けて生活のすべてを金メダル獲得のために費やし、行動のすべてを金メダル獲得のために有益かどうかで判断し、ハードな練習を自分に課す日々を過ごしました。結果は、またしても金メダルを逃してしまいました。その後の木村さんは、肩肘を張りまくった生活を一転させ、自分を追い込み負荷を与えるのは、プール内、トレーニング場に限定し、それ以外は快適に過ごすことを心掛け、ストレスになりそうなことは徹底的に避けることをしました。避けるという言葉にはネガティブな語感がありますが、「戦略的撤退」という言葉を用いて、「物事を進めていくために、一時的に撤退して別の方法を探ろう」、「ここは撤退するけれど別の方法で反撃する」と考えました。そうすることで、自信が湧いてきたそうです。結果、東京大会では金メダルを獲得し、今年のパリ大会でも金メダルを獲得しました。

その自信に関連して、木村さんは、目標を設定し、一步一步階段を上がっていくように着実にレベルアップし、小さな成功体験の積み重ねが自分に自信をもたらしてくれたと述べています。思うような結果を残すことができなかつた時は、全てが途中経過でありハッピーエンドのための伏線であるかもしれないと考え、次の大会を目指したそうです。そして、具体化した目標が自分を高みに連れていってくれることになったとも語っています。

また、木村さんが大切にしていることの一つに、「面白いからやる。不必要だからやらない。」があります。ただがむしゃらにやるだけではさほどの効果が得られず、自分の取組に根拠がなければならぬことに気付き、「面白いからやるし、面白くないからやらない。必要だからやるし、不必要だからやらない。」とシンプルに生きられるようになったとのことですが、「本

当はやらなければいけないことだけど、面倒くさいからやらない」などと、単にさぼるための口実や怠けるための言い訳とならないように注意することも指摘しています。

加えて、著書の中でモチベーションについても言及していて、モチベーションはそんなに高くなくてもいいと言っています。むしろモチベーションに左右されてトレーニングの量が増えたり減ったり、質が向上したり低下したりしている場合ではない。やるべきことが決まっている以上それをこなすしかないと考え、モチベーションを重視しなくなったそうです。ここ一番の大勝負のとき、「モチベーションを上げなければ！」と自分を鼓舞する人が多いかもしれませんが、木村さんはそれほど気にすることはないと思っているそうです。「ここで結果をださなければ・・・」とプレッシャーを感じることもあるが、勝手に自分自身にプレッシャーをかけているだけかもしれない、さらにプレッシャーは「成功への吉兆」と思うようになったとのこと。そもそも万全のやるべきことをやって準備をしてこなかったら、プレッシャーを感じることはないと言います。プレッシャーを感じることはそれだけいいコンディションの証明なのかもしれないと考えることで気持ちが楽になったと述べています。

みなさん、どのような感想を持ちましたか。尖らない生き方を高校生活やその後の生活に参考にさせていただければ幸甚です。

※マインドセット：人それぞれの心構えや考え方

### ◆戦略的撤退にも「ほっとプレイス」を活用してみてね！！

教育相談室に「ほっとプレイス」が設置されています。ほっと息つく場所として利用できます。ちょっと休息したいとき、リラックスしたいときに来室してください。教育相談室の奥にあり、ちょっとした本やぬいぐるみが心を和ませてくれます。

エネルギーを蓄えたり、物事を進めていくために、一時的に戦略的に撤退する場としてもご活用ください。



英知館1階、被服実習室の隣にあります。