



心のか

新しい年度がスタートしました。子どもも大人も、新しい目標を掲げ、やる気をもって取り組もうとします。その心意気はきっと成功につながると思います。

しかし、その心意気がいつまでも続かといえれば必ずしもそうとは言えません。それはどうしてでしょうか。集中力や自信が劣ってきたり、恐怖心や不安が生じてきたのかもしれませんが、これらは、すべて心の問題です、そして、その心の問題が人の行動に悪い影響を及ぼすことは誰もがよくわかっていることです。そんなとき、「リラックスしていこう」とか「落ち着いて」などと声掛けをすることがあります。その一言で集中力が高まりよい結果をもたらすことはあります。しかし、「リラックスしろ」と言われれば、かえって緊張する人もいます。「落ち着け」ってどうしたら落ち着くことができるのかわからない人もいます。

「心のか」は遺伝ではなく、今まで何を経験し、どのように育ったかによると思います。苦しいことに耐えれば強くなり、頑張れば根性がつく。そして、心のかが強くなるとも言われますが、必ずしもそうとは限りません。

「心のか」に関係するキーワードはさまざま言われていますが、特に「意欲」「自信」が大切だと思います。

さて、「意欲とは」「自信とは」。あちこちで書かれていますが、次のようにも言えるのではないのでしょうか。

「意欲」

自分の目標をなんとしても達成したいという強い願望をもつこと。そして、その願望をエネルギーにし、いろいろな誘惑にも打ち克ちながら目標達成に向かう心。

「自信」

よい結果が出たから、そののちに持てるものではなく、よい結果を出すために、あらかじめ持って臨むもの。なぜなら、よく自信の大きさは今までの実績によると言われ、素晴らしい成績を持つ人は自信にあふれて見えますが、今までにそうした成績がなければ本当に自信が持てないのかと言えばそうではないと思うからです。

この「意欲」と「自信」の大きさと比例するのは、自己肯定感です。そしてこの自己肯定感を育てる役割を担っているのは「言葉」です。学校は、多くの人々とのつながりの中で膨大は言葉がかけられる社会です。「つながり」を大切に、子ども一人ひとりの能力を今以上に伸ばしたいと思います。