



今月は今高の教育指標 自律・勤勉・創造 のうちの

## 「自律」について考える

『心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。  
習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。』

みなさんは、この言葉を知っていますか？アメリカ合衆国の哲学者・心理学者のウィリアム・ジェームズの言葉だと言われています。(諸説あるそうです…)

例えば、ゴミをその辺に捨ててもいいと思っているか、ゴミが落ちていたら拾おうと思っているかで、実際にゴミを捨てる人か拾う人かの違いになります。ゴミを散らかしてもいいと思っていた人が、それは良くない行動で、周りのことを考えたら拾った方がいいと思ったら、捨てていた行動が拾うという行動に変わります。

最初のうちは、拾うことを躊躇(ちゅうちよ)するかもしれませんが、その行動を積み重ねれば、やがて何の迷いもなく拾えるようになり、それが習慣になるということです。

ゴミを散らかす人は周りの人から信用されません。しかし、ゴミを拾おうと決め拾うことが当たり前になったその人は、周りの人から信頼されるようになります。

周りから信用されていない状況では、それほど楽しさや充実感を感じず、周りから応援されることも少なく、運がいいとは言えません。しかし、周りから信頼されるようになったら、自分のことを認めてくれる人や頼りにしてくれる人、応援してくれる人が増え、やりがいや充実感が増大し、運命や運気も向上していきます。

この運命や運気の向上の第一歩は心の在り様です。「面白くない」「ついていない」と思ったり感じたりする生徒は、運命や運気を変えるために、ぜひ心を変えていきましょう。

そのために心がけてほしいこと。それは

## 「楽しいより正しい」で行動しよう！

ということです。これは大谷翔平選手が高校時代に教えられた教訓です。大谷選手が常に「正しい選択」を意識して行動してきたことを示しています。(大谷選手は率先してごみ拾いをすることで有名です。)楽しさだけでなく、目標達成のために何が必要なのかを冷静に考え、行動することが重要です。これはまさに「自律」ですね。自分に制限をかけ、規律を守りながらも挑戦を続ける姿勢が、彼を今の地位に導いているのだと思います。

### 「自律」とは

「律する」は、英語に置き換えると「コントロール」あるいは「マネジメント」になります。みなさんは、今まさに大人になる入口に立っています。これまでの自分の行動が学校や社会のルールや規律に沿っていたものか考えてみてください。みなさんは、時には大人として扱われ、正しい判断や行動が求められます。あまい考えやわがままな行動を捨てて、自分に厳しくならないといけません。また、人とうまく関わっていくためには、自分の気持ちを律する力が必要です。自分の考えを主張することも大事ですが、同時に周りの人のことを考えて、我慢することも大切です。相手や周りの人がいやな気持ちにならないように、言い方や行動の仕方を工夫することも必要です。

「自律」は、社会でいろいろな人とかがかわっていくために、とても大切な力なのです。

# 10月は

## 教室を居心地の良い場所に旬間

教育指標：自律・勤勉・創造の自律より

教室をあなたにとって居心地の良い場所にするために、「あなた自身がやれることは何だ」と思いますか？



学校や教室をあなたにとって居心地の良い場所にするために必要なこと。その一つが、自分自身が周囲から信用されること。そうなったら、あなたを認めてくれる人、頼りにしてくれる人、応援してくれる人が自然と増えていきます。そうすれば、あなた自身のやりがいや充実感がUPして学校や教室が楽しくなるでしょう。



では、どうしたら周囲から信用されるようになるかな？



それは、あなた自身が「自律」して行動することです。  
ルールやマナー、服装や言葉遣い、態度をあまい考えやわがままではなく、自分を律して行動することができれば、自然と周囲から信用されるようになります。



居心地の良い環境は、いつも誰かが準備してくれるわけではありません。自分もその環境をつくり出す一人であることを自覚して、みんなで協力して誰にとっても居心地のよい学校・クラスをつくっていきましょう!!