



鹿児島県立甲南高等学校

# 進路指導室だより

平成27年度 第6号 (10月29日発行)

季節は秋、流石に朝夕は肌寒くなりました。目標となっている「動から静へ」の変化は確実にできているのでしょうか？

先週末の薩摩半島縦走を終え、3年生の大きな学校行事と言えば「受験」と「卒業式」を残すのみとなりました。センター試験までの残り70日間で、やり残したことがないよう、計画的にそして焦らず取り組みましょう。

さて、今回は1冊の本を紹介します。これをきっかけに日常生活の中で、小さくても良いので何らかの改革を起こしてください。

紹介するのは『3週間続ければ一生が変わる』(2006年：ロビン・シャーマ)という本です。この作者は元弁護士で、Microsoft, IBM, GE, FedEx, NIKE などの大手企業で社員育成に携わった方です。そしてこの本は、作者が人生を変えるのに役立つに違いないと思う習慣を1冊(101個の項目)にまとめたものです。出版元は大々的に広告活動はしなかったようですが、ロングセラー(続編も出版)となり、ポケット版にもなりました。

実は今までにも自己啓発に関する本をいろいろと読んできました。同感できるものもありますが、疑問符がつくものも少なくありません。しかし、この本は皆さんにもお勧めできると思ったので、その中から役に立ちそうな項目をいくつか紹介します。

## ①『最初の21日間を乗り切る』

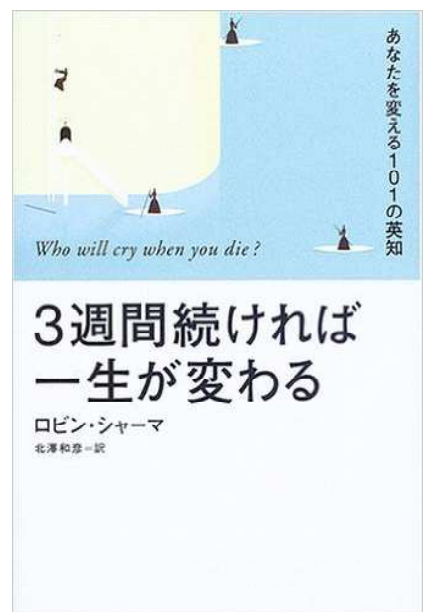
新たな習慣を身につけるには21日かかる。

ロケットが発射直後に使用する燃料は、その後に50万マイル以上の距離で使用する燃料よりも多いそうです。つまり、最初の21日間を乗り切れば、あとは想像した以上にはるかに楽にこなすことができるということです。習慣化してしまえば、それが普段通りということになります。逆に習慣化してしまえば、その行動をしないと不安にさえなるものです。

## ②『考えているより行動する』

知識は潜在的なパワーであり、知識に基づいて行動した時に知識がパワーに変わる。

自分より優れている人は沢山います。ああなりたい、こうなりたいと思うことは多々あるでしょうが、ではそれに近づくためにどうすべきか？ 考えてばかりでは先へは進めませんね。前進するには、試行錯誤を繰り返しながらの行動が必要不可欠ではないでしょうか。



### ③『具体的で明確な目標を設定する』

その理由は、

第一に自分が望むものに導く行動だけに専念できる

第二にチャンス逃さないよう、ずっと注意していただける

第三に行動の道筋を明らかにしてくれる

からです。将来の進路、あるいは部活動において目標を持っていると思いますが、なぜその目標なのか？目標実現に向けて自分がすべきことは？そして現在の達成度は？

あなたはすぐに答えられるでしょうか？

### ④『日記ではなく、日誌をつける』

日誌をつけることは、成長しなくてはならないと自分に思わせるための最善の方法のひとつ

日記と日誌は違います。日記はその日の出来事を記録するもの、日誌は出来事を分析して評価するものです。日誌をつければすべきことや学んだことを考え振り返ることができます。毎日記入している【**学習の記録**】も単なる記録ではなく、記録した内容から自分を振り返り、次に自分がすべきことを考え、行動に移せるようになったら素晴らしいですね。A4サイズの冊子が自分を変えてくれるきっかけになります。自分で自分を成長させましょう。

### ⑤『謙虚になる』

いちばん多く果実をつける木は、地面の方へ頭(こうべ)をたれる

謙虚な気持ちになると、他人を敬おうとするし、相手から何かを学ばなければならないことを思い出します。謙虚な姿勢は「あなたの知識を受け入れたいので、おっしゃりたいことを聞いています」とのメッセージを伝えているそうです。経験上、頑張ったつもりでも謙虚な気持ちがない状態では周囲が見えなくなり、満足のいく結果は得られないものです。大きく成長したいのであれば、謙虚さは忘れないでください。

### ⑥『もっと笑う』

わたしたちは幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。

ある調査によれば、平均的な4歳児が1日に300回も笑うのに対し、平均的な大人は1日に15回しか笑わないそうです。受験が近づくとつれ、ストレスや不安で睡眠さえもままならない人も出てきます。笑っている場合じゃないと思うかもしれませんが、”笑い療法”は病気の治療や重病患者を癒す効果があるとされています。ネガティブな人に無理に笑えと言いませんが、1日の始まりは清々しい笑い(笑顔)からスタートして、その日を明るく過ごしたいものです。

<最後に>

今回は1冊の本について紹介しました。この本にはこのような項目が101もあります。読書の秋です。1冊でも多くの本を読んで、自分を変えるきっかけを見つけてください。