

やる気を出すためにはどうすればよいのか

これからみなさんは、今まで以上に勉強や部活動に打ち込まなければなりません。そんなときに「やる気が出ない」のでは困ってしまいますね。この「やる気が出ない」状態を解消するにはどうすればよいのでしょうか。最近読んだ本でこのことの参考になりそうな本を紹介したいと思います。書名は、『「使わない！」と人生がうまくいく』18の言葉』で、ウエイン・W・ダイアーさんの著作です。以下のことは、この本の要約と自分の考えを少し入れて書きました。本校図書館にありますので、全部読んでみたいと思った人は是非借りて読んでください。

「やる気が出ない」と言う言葉は、やるべきことをやらないですませるための「言い訳」の一つです。この他に、私たちがやるべきことをやらないために使っている「言い訳」は18項目あるとこの本には書かれています。その中で、私が興味を持った7項目を下に抜き出しました。

- ・ それは難しい
- ・ きっと家族に反対される
- ・ 私にはそんな価値はない
- ・ 私には向いていない
- ・ そんなに強い人間ではない
- ・ それほど頭がよくない。
- ・ こういう家庭に育ったから

あなたは、上の言葉をこれまで使ったことはありませんか。これらの言葉は以下のような思いがあるのではないかとこの本では述べられています。あなたはどう思いますか。

「それは難しい」という言葉は、自分がこれまで行ってきた習慣を変えられない、または、変えたくないという時に使われます。新しい事項があるとき、自分はそれを一度も試していないし、試そうと努力もしていないのに初めから心の中でそれを実行することが難しいと決めつけているのです。あなたにとって、今まで経験していない新しい事項を実行することは本当に不可能なのでしょうか。

「きっと家族に反対される」という言葉は、自分が心からしたいと思っていることを実行しようとするとき、おそらく家族からの反対や批判を受けるだろうと予想されるので初めからあきらめてしまっている時に使われます。しかし、自分のしたいことをするには家族としっかり話し合うのは当然のことです。自分の人生は自分で決めるべきでしょう。

「わたしにはそんな価値はない」という言葉は、自分の能力を過小評価しているか、謙遜しすぎている時に使われます。その結果、本当に幸福や成功や健康を手に入れられなくなってしまいます。

「私には向いていない」という言葉は、自分に向いているものは生まれながら決まっています。それ以外は何にも向いていないと思いついて使われます。しかし、実際には生まれつきの能力だけで、向き不向きが決まるのでしょうか。もしそうであるならば、無口な私は教師に向いていないはずですが、自分に向いているものを探さずして、出会ったものに自分を適応させていく能力があなたにはあるということなのです。

「そんなに強い人間ではない」という言葉は、大きな壁にぶつかったとき、それを避けようとする「言い訳」に使っているのです。

「それほど頭がよくない」という言葉は、他人の評価を真に受けて自分には能力がないとか頭が悪いとか自己評価を下るときに使われます。しかし、自分の頭の善し悪しを他人がどうこう言うのは筋違いだとは思いませんか。そんなことを言う他人を見返してみたいと思いませんか。

「こういう家庭に育ったから」という言葉は、これまで他人に言えないようなつらい経験をしているのかもしれないあなたが使ってしまったのかもしれません。しかし、その過去のつらい経験があなたをより強い、自立した人間にする機会であったと思えるならば全ての経験があなたにとってプラスになります。人生が自分の思うようになっていなくても、あなたは人生に行き詰まりを感じることはないのです。

以上のようなことが、書かれてありました。(若干私見も書きましたが)著者が言いたいことを私なりにまとめてみると、人生で出会う出来事はすべてプラスに受け取りなさい。どんな経験もあなたにとってよい方向へ導くための修行です。そして、過去や未来のことを考えるのではなく、「今」をしっかりと過ごすということが大事です。このような気持ちで毎日を過ごせたら、きっと充実した生活になるのではないのでしょうか。そうすると、毎日「やる気」をもって過ごせると思います。みなさん、是非充実したやる気のみなぎる毎日をしていきましょう！

1年4組担任 K・K

週行事予定表 (3/8~3/22)

月	日	曜	行事予定	朝課外	備考
3	8	金	①~⑦40分授業 教科会・学年会(進級認定)	B	7:25着席
	9	土	スタディーサポート 高文祭生徒企画会①	×	7:25着席
	10	日		×	
	11	月	④~⑦授業 職員会議	C	7:25着席
	12	火	課題研究の日(2年SS)	C	7:25着席
	13	水	各種委員会	C	7:25着席
	14	木	LHR 卒業生の話を聞く会(7限)	C	7:25着席
	15	金	クラスマッチ お弁当の日	×	8:20着席
	16	土	高文祭生徒企画会②	×	
	17	日		×	
	18	月		A	7:25着席
	19	火	終業日 高校入試合格発表	×	8:20着席
	20	水	春分の日	×	
	21	木	春季課外 二次募集受付(~22)	×	8:20着席
	22	金	新入生オリエンテーション 南那珂地区生徒指導中高連絡協議会	×	