



黄金の森

2023年7月3日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第7号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

小さく始めることで不安は消える

7月に入りました。1学期も残り17日となりました。梅雨明けから本格的な暑さを感じる毎日です。水分をしっかりと摂りながら熱中症にも気をつけていきましょう。これから夏休みに入るまで、4月からの生活を振り返り、今後の目標も考えてみましょう。特に3年生にとっては中学校最後の夏休みです。有意義な夏休みにするための計画をしっかりと考えて、1学期を締めくくりましょう。

大谷選手も小さな行動を大切にしていた

人は何かをやるときに、不安と面倒くさいという気持ちでいっぱいになってしまおうという状況になることがあります。そのときに、どのようにすれば余裕をもってチャレンジできるのでしょうか？

それは、「とにかく小さく始める」思考パターンを身につけることです。2021年メジャーリーガーとして打者と投手の二刀流での活躍によりMVPを獲得し、今年は投打に大活躍の大谷翔平選手でさえ、はじめから大きなステップを踏んだわけではありません。



高校1年時に目標設定シートをつくり、紙の真ん中には「ドラフト1位で8球団から指名される」と一番の目標を書きました。それを、「体づくり」「メンタル」「運」「変化球」など、さらに8つのアクションプランに分解し、それをさらに小さく、今日やるべき項目にまでかみ砕き、1つつクリアしていったのです。

仮に目標を「メジャーリーガーになって二刀流でMVPを獲ること」と設定しても、「さあ努力するぞー!」と気合を入れたところで、目標達成できるわけではありません。小さな行動の積み重ねで実現するわけです。

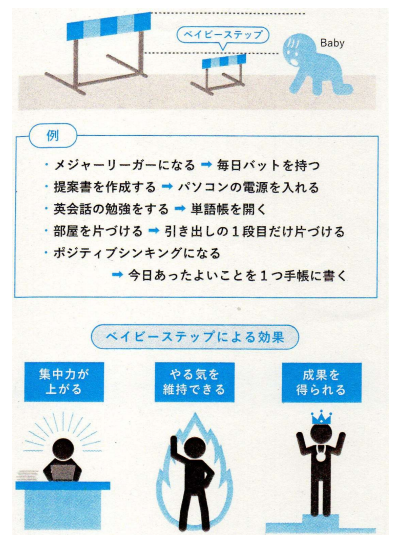


「不安」と「面倒くさい」の対処法

不安と面倒くさいという気持ちで頭がいっぱいになる人には「ベビーステップ」で行動を捉えなおす思考法をおすすめします。

ベビーステップとは、文字通り赤ん坊でも乗り越えられるような小さな一歩という意味です。例えば、メジャーリーガーになる夢を、ベビーステップに捉え直すとすると、「練習用のバットを毎日持つ」というステップから始めるということです。逆に言えば、ベビーステップで捉え直す思考法があれば、どれだけ大きな夢や困難な問題も戸惑って右往左往することなく、余裕を持って行動に踏み出すことができます。ベビーステップで捉える思考法を持つことには、3つの効用があります。「集中力」「やる気」「成果」です。

【次頁あり】



「集中力」

小さなステップだと1つのことに集中できます。ほかのことに気が散ることも、先々まで考えすぎで不安になることも防げます。

「やる気」

小さなステップだと、難易度が下がるため「不安や面倒くさい」という気持ちが払しょくされ、挫折せずにやる気を維持できます。意志や高いモチベーションだけに頼ると、気持ちが乗らないときに前進できなくなりますが、ベビーステップなら気持ちに左右されずに行動できます。

「成果」

小さなステップだと、簡単にクリアできるためすぐに成果を得られます。「アーリー・スモール・サクセス(早く小さな成果を得る)」という考え方がありますが、小さなステップであっても成果を早い段階で実感することで自信が芽生え、頭にも余白が生まれてくるのです。

ベビーステップのレベル感は、人に話すと笑われるレベルでもかまいません。一切ストレスがかからず、物足りないくらいの行動の第一歩の方が余裕を持って着手できます。

頭の中がいっぱいいっぱいになって行動できなくなったら、ベビーステップに落とし込んでみてください。慣れない間は、紙に書きだしてベビーステップを設定することも有効です。

〈例〉 ジョギングをする ⇒ 助走のための散歩 ⇒ 準備運動 ⇒ 靴を履く

というように、ジョギングする目標のためには、まず「靴を履く」ことから始めると言うことです。

ベビーステップすることで、着実に一步踏み出せます。その一步が大きな成果につながっていくはず。 ” 努力の前に、行動レベルを落とす ” ぜひ試してみてください。



校長クイズ

- 1 母へ帰りに「春一すぐ」を買ってきてね。さて何？
- 2 おばあちゃんが双子の孫に作った料理は何？

前号クイズの解答

- 1 石頭
- 2 レンコン