

進路ニュース 7

2023.12.25 No.7

井草高校 進路指導部 文責 中村哲



<人って変われるのかしらん？>

年の瀬が押し迫ってきました。一週間後には、もう 2024 年ですね。

私は、3 月に前の職場に別れを告げて、井草という新しいけれど昔懐かしい職場に来て、いろいろなことにへこみながら、それでもそれなりにがんばった一年でした。成し遂げたものはこれと言っていないのですが、自分の中の何かはほんの少し変わった気はします。

毎年、年が改まるたびに、「今年はどうしたい・こうなりたい」といろいろ考えるのですが、「その通りにできた・なった」と満足できる年はなかなかありません。このようにほんの少しの変化を大切にするしかないのかなと思ったりもするのですが、皆さんは、この一年、何か成し遂げましたか？あるいは、善く変わることができましたか？

私が今から 30 年前にこの学校に着任した時、4 月に着任して、7 月には頭を丸めてお坊さんのようになっていました。まあ、あることがあって頭を丸めたのですが、せっかく坊主頭にしたのだからと、週末にお寺に行き、座禅を組むようにもなりました。自分のへんてこな人生の意味を知り、自分が何者なのかを知って、その何者かになれるよう自分を変えていきたいと本気で思っていたので、自分に向き合うには座禅が良いだろうと座ることにしたのです。(結局、井草にいた数年間と、東久留米総合にいた数年間、月に 3 回程度、地元のお寺に通いました)

それから 30 年、果たして私は変わったのでしょうか？歳をとって、多少心が柔らかくなったり、豊かになったり、スキルが増えたり、逆に老いてできないものができたりと、変化はあったのですが、本質的に変わったかというところ…。数年前、『イノセンス』という攻殻機動隊系のアニメ映画を観ていて、「自分の面が曲がっているのに鏡を責めてなんになる」(ニコライ・ゴゴリ)とか「シーザーを理解するためにシーザーである必要はない」(マックス・ウェバー)といった箴言的な言葉がいくつも出てくるのを面白いなと思っていたら、「ロバが旅に出たところで馬になって帰ってくるわけじゃねえ」(西洋の諺)という言葉が出てきて、思わずハッとさせられました。「可愛い子には旅をさせよ」(「旅をすると知力や体力や人間力が磨かれて、素晴らしく成長をするから、自分の子を本当に可愛いと思うのなら、むしろ旅をさせた方が善い」という意味)という言葉があるように、何となく私は「旅は、本質的なものも含めて、人を善く変えるものなのだ」と思っていたのですが、その言葉を聞いた瞬間に、「本質は変わるわけがない」という事実を突きつけられ、「私はずっと、今の自分ではない、あるべき自分になろうとがんばってきたけれど、でも相変わらず私は私のままで、本質は何も変わっていないではないか」と、自分の真実の姿を悟った気がしたのです。



翌檜あすなろという木は「明日は檜になろう」とがんばっていますが、やっぱり檜にはなれません。木々は、幹を太くし、高く伸び、枝を広げて葉を茂らせ、花をつけたり、実を結んだりしますが、梅が桜になることがないように、その本質を変えることはありません。むしろ、それぞれがそれぞれの意味と価値を持って存在しているから、自然界は生き生きと成り立っているのでしょう。人も自然の一部ですから、それは同じはずで。30 年経って、私は結局ロバのままでしたが、それはそれで自然で当然なことなのでしょう。

ただ、本質は変わらずとも、より大きく豊かになろうとするのが、自然界での「生」の方向です。私に限らず、誰もが今の自分のままでいようとするのではなく、よりスキルフルに、より高く、より豊かになろうとすべきなのです。誰もが、「私は私のままで良いけれど、でも、今の私のままで良いの？」と自らに問いかけ、自分に必要な善い変化を実現していくべきなのです。

善い変化は、身にまとった習慣を善く変えていくことでもたらされます。ただし、習慣は、少し変えてもすぐ元に戻ろうとする強い力を持っているので、決意や根性だけで習慣を変えるのはなかなか難しく、作戦が必要です。なので、以下に、習慣を変えるための作戦ポイントを簡単にまとめてみました。

素敵な井草高校に來たのだから、素敵に変わっていかないともったいない！新しい年に、より善い変化を身にまとえるように、ぜひ取り組んでみてくださいませ。

- ◆まずは、好ましくない習慣がある場合は、トリガーとなっているものを特定し(ストレスとか現実逃避とか)、それが発動しないように、環境を整えたり(勉強時に手にしないように机のそばにスマホを置かないとか)、代わりの良い方法に置き換えて(食べる代わりに軽く体を動かしてみるとか)、その好ましくない習慣を減ぼす
- ◆持続可能な小さな良い習慣を、「この時にこれをやろう」という風に、条件とセットにして(帰りの電車で単語帳を開くとか)、しかもできれば複数の種類を組み込んでやるようにする(帰りの電車では単語をやり、家に帰ったら着替える前に宿題を終わらせるとか)その条件が新しいトリガーになる
- ◆三日坊主は全然問題ない！四日目に休んでしまったら、五日目にまた始めれば良い(習慣化するまでくり返す)
- ◆仲間を作るのも Good! 仲間がいると簡単に挫折できないので長続きする

●1年生・2年生の皆さん、勉強に対して真剣に向き合う時が来ましたよ！

<1年生>

「学校生活を十分楽しんでいるけれど、勉強もちゃんとやっています」と、今、胸張って言える人はどのくらいいますか？

取り組んでいるスポーツや芸術、芸能で自分の人生を切り開いていく高校生もいますが、多くの高校生は、学力を武器に自分の人生を切り開いていきます。それは、「高校生が一番がんばるべきものは勉強」だと社会が考え、高校生としてがんばってきた（そして、これからもがんばるであろう）証として学力を評価しようとしているからです。つまり、高校の勉強は、単に成績をとるための勉強ではなく、未来を切り開くための勉強なのです。

2年生の選択科目も決まりました。理系か文系かなど、進路の方向性も大まかには（人によってはしっかりと具体的に）決まっていると思います。3学期からは、その新たな方向に向かっての努力を本気で始めましょう。その本気の努力ができるように、この冬休みに、何か善い習慣を一つ身につけましょう♥

<2年生>

「2年の3学期は3年の0学期である」という言葉は、けっこう前から言われていますが、これまで私が見てきた多くの高校生は、しんどいことはなるべく先延ばしにしようと、この言葉に耳を貸しませんでした。皆さんはどうですか？

2年の3学期のちょうど1年後が大学入試で、しっかり準備するためには、2年の3学期から始めないと間に合わないということをこの言葉は示しているのですが、実際に受験が終わった生徒に聞くと、「英単語なんてさっさと仕上げて長文読解とかにいきたかったのに、始めたのが遅かったから、いつまでも英単語をやるはめになって、本当に辛かったし、時間が足りなかった。2年のうちに英単語とか終わらせておけば良かった」というようなことをみんな言います。

3年生になると、どうしても「少しでも難しい問題が解けるようになりたい！」という気持ちが出てきます。ところが、基礎ができていない人は、いくら難しい問題に手を出しても、全然できるようにはなりません。かといって、基礎固めの勉強をしようすると、「こんなことしていて間に合うのだろうか？」という焦りが生まれて、非常に苦しくなります。だから、「そこで苦しまないように、2年のうちから基礎固めを始めよう」ということなのです。皆さんは、それでも先延ばししたいと思いますか？

人間、習慣にしていることに対してはしんどいとは思いません。そこが習慣の持つパワーなのですが、3年生になってしんどい思いをしないように、2年生のうちに習慣化してしまえば良いのです。2年の3学期をそういう学期にしましょう。そのために、新しい年が変わったら、意図的に、新しい善い習慣を構築していきましょう。良い年に良いスタートを切れることを祈っています♥

●3年生の皆さん、最後の最後まで現役生は伸び続けます！

共通テスト受験生の皆さん、受験票を受け取りましたか？ 亀井先生の集計では、受験会場ごとの人数は、

拓殖大 96人 目白大 24人 大正大 17人 東京家政大 101人 武蔵大 5人 工学院大 1人

となっています。どの会場も初めて行く人がほとんどだと思うので、冬休みを利用して下見に行っておきましょうね（前任校で、ある会場へ向かう生徒が、道を間違えた他の受験生につられて、大量に道を間違いそうになるという事がありました。たまたま激励に来ていた先生が呼び戻したので大事に至りませんでした）。また、共通テストではありませんが、大学の試験当日の朝に人身事故で電車が止まってしまったという生徒もいました。その生徒は、事前に別のルートも調べていたので、急遽ルートを変更して、どうにか間に合ったのですが（始まりのチャイムと同時に部屋に着いたそうです）、万一に備えて、別のルートも検討しておいた方が良いかもしれません。まあ、共通テストで何かが起こったら問い合わせ大学に電話して指示を仰ぐのが鉄則ですので、問い合わせ大学の電話番号は必ずスマホに登録しておきましょう。

さて、私大の入試が本格的に始まるのは2月です。共通テストが終わった後、1ヶ月弱あるわけです。その間に、皆さんの学力が伸びないなんていうことがあると思いますか？ 浪人生は、ここから先あまり伸びませんが、現役生はまだまだ伸びます。逆の言い方をすれば、現役生はまだ未完成なのが当たり前なのです。例えば、「A大学の入試問題に分らなかった部分があったので、家に帰ってそのあたりを確認したら、B大学の受験の時に、それが出て、できた」、「受験期間中は新しいことに手を出すのをやめて、復習に専念していたら、どんどん問題が解けるようになった」というように、受験を通してでも伸びていくのが現役生なのです。

また、自分だけ勉強が進んでいないとか、ついネガティブに考えがちなのも、日本中の受験生に共通することです。そういう気持ちでいっぱいになりそうな時は、背筋を伸ばしてイスに座り、目を閉じて、ゆっくり呼吸をしながら、足の裏と尾てい骨のあたりから管が地下に伸びて行って、地球の中心につながるイメージをもちます。その管を通して、不安などを地球の中心に流し去り、代わりに地球のエネルギーを吸い上げるようにイメージし、体がエネルギーで満たされるのを感じましょう。数分間でも良いので、やってみてください。楽になりますし、集中力などもアップします。

最後に、すでに進路が決まった皆さん、おめでとうございませう。残りの高校生活の中で、井草高校に貢献できることや、受験でしんどい級友に代わってできることがあったら、ぜひお願いします。そういう美しい姿を後輩に残していくのも3年生の仕事です。よろしくお願いします。それでは皆様、良いお年を♥

キーワードは

善い習慣