IRON WILL | 鉄の意志

平成 30 年 10 月 22 日
第二中学校 学習通信 #23
学力担当

心身相即【しんしんそうそく】

心身相即とは、神戸大学等で教授をされた森信三さんの教えです。人間の心と体は共に育っていくものであり、「心を立てようとすればまず身を起こせ」という意味です。

みなさんは、それぞれに目標があると思いますが、その目標に対して背筋を伸ばした正しい姿勢をとっていますか。目標を立てても、それに向かう姿勢が崩れていては目標はかないません。

授業においても、集中力がある人は姿勢がよいのに対して、集中が続かない人は姿勢が崩れている傾向にあります。難しい問題にもあきらめず取り組む人は正しい姿勢で立ち向かっています。また、姿勢が悪いと見間違いや書き間違い、勘違いのミスも増えるものです。

面接試験では、あいさつの仕方・座った姿勢・目線・きちんとした受け答え・前向きな態度と普段のみなさんの姿勢が問われます。毎年面接の練習をしていますが、結果がどちらに転ぶかわからない緊張感のある場面では、普段の自分が見えます。その時だけうまくやろうと思ってもできないものです。だから面接試験があるのです。

面接試験は、前期選抜、そして、この先の進学・就職において避けては通れないものです。正しい姿勢は「未来を拓く」大きな力になるはずです。１，２年生も早すぎることは決してありません。授業は心身共に正しい姿勢を身に付ける練習の場でもあります。クラスで協力して頑張っていきましょう。

正しい姿勢をつくるには

集団面接

- ■ あいさつはまっすぐ立つべし
- ■ あいさつは迷わず、即すべし
- ■ あいさつは相手の目を見て行うべし
- ■ 授業中は背筋を伸ばすべし
- ■ 話を聞くときはへそを向け、目を見て聞くべし
- ■ 書くときも背筋を伸ばし、筆圧を意識して書くべし
- ■ 家庭学習時もきちんと座るべし
- ■ 身だしなみは常に整えるべし
- ■ 声ははっきり出すべし

普段の姿勢が心を育てるのです