

# 命を走る

参考文献  
「一步踏み出す  
ための道徳」  
平 光雄



今週、三年生は初めての入試の結果発表がありました。努力が実った人、残念ながら頑張った努力が報われなかった人、様々だったことでしょう。

また、未だに「本気」で取り組めていなくて、結果を受けて初めて、怠けていたことに気づいた人がいるかもしれません。保護者の方々と話すと、「なかなかやる気のスイッチが入らなくて…」「本人のことだから、気づくしかないですよね…」という話をよく伺います。

「鳴かぬなら鳴くまで待とうホトトギス」ではありませんが、「出ないなら出るまで待とう…」というわけです。

しかしながら、それではうまくいかないことは、あなたも何となく分かっているはずですよ。

そう、「やる気」は自分から「迎えに行くもの」なのです。今、やる気が無くても、やっているうちに「やる気が出てくる」という面があります。

やることがあるなら、自分の「その時の気持ちは無視して、まず始めてしまおう」と。そうすると、やる気が後からついてくるということはおくあることです。

読むべきもの(教科書、参考書…)があるなら、まず数行でもいいから読んでみる。書くべきものがあつたら、まずノートに「文字でも書いてしまおう…。そうすると、いつの間にか没頭して…なんて経験はよくあることですよ」。

スポーツやダイエットも同じです。「今日は何となくだるいな。面倒くさいな。億劫だな。…」という気持ちに負けていたら全体に運動はできないし、続きません。とにかく着替えて、

ストレッチでもやってみるということです。そうするといつの間にか決めた運動もやりたくなるのです。私も夜にジョギングするのですが、最近は寒くて嫌だな、と思ってもとりあえず五分だけ、と思えばスタートすると、徐々に体が温まり、もうちょっと長く走ろう、と思いはじめます。

行動する時、「やりたいかどうか、気が向いているかどうか」を最優先事項にしてしまうと、行動量は圧倒的に減ります。

それが負のスパイラルに陥り、やる気もしぼんでいくのです。やる気は「出るまで待つ」ものではなく、「迎えに行くもの」。

この認識を変えるだけで、あなたの行動量は大幅に増えます。「あまり気乗りはしないけど、とにかく少しでもやるかー」で良いのです。その一步を踏み出すのは、

やる気ではなく、「気合い」です。

何かを始めるにあたって、誰しも「あーあ」となるでしょう。「あーあ、また試験勉強か…」「あーあ、宿題が…」「あーあ、また練習か…」しかもその気持ちを長々引きずってしまうことはよくあることです。

しかし、車の運転で言うなら、「これではアクセルとブレーキを同時に踏んでいるようなもの。自転車で言うなら、ブレーキを握りしめながら、ペダルを漕いでいるようなものなので、それでは良いパフォーマンスは期待できません」。

やる気は「迎えに行くもの」と言いました。自分が前に進むよう、「あーあ」を「よーしー」「上書きするのです」。

スポーツも同様、びびって腰が引けていたら、重心が後ろに残り、動けないのです。「よーしー」と気合いを入れて、前向き(前傾姿勢)になることがうまくできるコツです。

「よーしー」と心で言っただけで、気持ちの上書きをして始める…。

どうせ前に進まなければならぬなら、

アクセルとブレーキを同時に踏むのは止めて、

真つすべ、ヤッそうと進んでいきましょ。