



感謝力



いよいよ「学メンバトル！」最終日です。てっぺんをつかみ取る班はどこでしょうか。ここ2日間、とっても静かで集中した空気で、問題に取り組んでいますね。今こそ、31Hのチームワークを発揮しましょう！

さて、昨日、真っ白の紙に、自分のもやもやした気持ちを書き出してみましたか。ある人からは、「やっぱり〇〇（を目指したい）ということが分かりました」という声もありました。気持ちが整理できたのですね。そこまで分かれば、行動あるのみです。いろんな現実や壁が立ちますが、そこからどうするかを選ぶのは自分です。今、あなたにできることは、何でしょうか。悩んでいるのは、今よりも成長しようとしている証拠です。「ただいま成長中・・・」と思ってみてはいかがでしょうか。

行動は「穴子」なのに、意識は「エビ」に・・・

最近、よく「今を生きていますか？」と聞かれます。私はずっとこの質問の意味が分かりませんでした。「今を生きているに決まっている」と思っていたからです。でもある日、回転寿司を食べに行ったらこんな体験をしたんです。私は穴子が大好きです。お皿に二貫乗っている穴子を取り、「美味しいなあ」と思いながら食べていました。

一貫目を食べ終えて二貫目に差し掛かった瞬間、私の前にエビが流れてきました。その時、箸は穴子を掴んでいるのに、私の意識はエビに持っていかれたのです。そこで気づきました。「私は今を生きていなかった」と。一貫目の穴子を食べた時は口の中に広がる旨味を存分に堪能しました。しかし二貫目に差し掛かった時はエビに意識を奪われた。その瞬間、私は「今を生きている」状態から離れてしまったのです。

そこで得た気づきは「今を生きるということは、行動と意識が同時に存在し、一致している」ということでした。たとえば、週末の旅行だけを楽しみに、水曜日会社でイヤイヤ仕事をしているとしたら・・・？行動は「会社で仕事」でも、意識は「週末の旅行」に向いています。意識と行動が一致していません。これは「今を生きている」とは言えないのです。こんな生活を送っていると、だんだん自分の本心から遠ざかって、自分をごまかしていく人生になっちゃうんですね。

・・・「今をちゃんと生きること」が大事だと考えられます。それは、自分がやりたいことと実際の行動を一致させること。思いと行動の一致です。一瞬一瞬、過去を憂うことなく、未来に不安を抱くこともなく、今の喜びを味わい尽くすことが「今」を生きるってことなのです。

「今」「現在」という言葉を英語に訳すと「present」です。つまり「今」を生きると決めることで、たくさんのプレゼントを受け取れるゾーンに入っていけるのだと思うのです。

<一般社団法人日本お金道協会 理事長 北岡恵子> 『みやざき中央新聞』2725号(2018/1/15)より

「回転寿司から生き方のヒントを得た」お話、おもしろいです。実は、これを読んで、今年度の名札の言葉を決めました。そして、これって、紀平梨花選手の「現実をみる」と似ている気がします。今に意識をもっていき、今できる行動をする。「こうなりたい」と思っているだけでは、何も変化は起きません。「こうなりたい」という理想に意識がいき、「今」は何も行動していないからです。勉強しながら、「進路どうしよう。Aにしようか、Bにしようか」と考えている人は、意識と行動が不一致です。「今はこのプリントをやるんだ！解くんだ！覚えるんだ！」と思っている人は、意識と行動が一致しています。あなたは、どちらを選びますか？