

未来志創

11/19 金

通心023(第663号)

昨日の昼休み、給食のワゴンが片付けられていませんでした。すると、ある一人が、何も言わず寄ってきて、ゴミの袋をしばって、ワゴンをワイドスペースに運んでくれました。「ありがとう」と声をかけると、「誰もやっていなかったの。」と言。係の人もうっかり忘れることはあります。だからこそ、このような気配りに感謝ですね。また、昼休みに、国語や理科のカラープリントを提出する袋をそっとテーブルに並べている人も発見しました。「ありがとう」と言うと、「当然ですよ!」と言。周りをよく見て行動している証ですね。意識レベルが高いです。

ほかにも、欠席が続いている人のために、ノートのコピーをお願いしたところ、すぐに各教科のノートを持って来てくれる人たちもいました。「必要な教科があれば言ってください」と言ってくれる人も…。なんとも温かみのあるクラスだと改めて思いました。各々ができることを行動に移し、補い合える関係はとっても素敵です。

さて、昨日に引き続き、イライラ、モヤモヤ対策の紹介です。

考え方をちょっとだけ変えてみる

ある村に住んでいるお母さんには二人の息子がいました。

お兄さんはカサを売っていて、弟はウチワを売っていました。

お母さんは雨が降ると弟のウチワが売れないと悲しんでいました。

晴れると今度は兄のカサが売れないと悲しんでいました。

つまり、お母さんは雨でも晴れでもどっちでも毎日悲しんでいたのです。

その事を知った村のある長老が逆に考えるようにアドバイスをしました。

「雨の日はお兄さんのカサが売れて喜び、晴れの日は弟のウチワが売れてうれしい、と考えるようにしたらどうでしょう」と。

アドバイスに従ってその通りに考えたお母さんは、雨の日も晴れの日も、毎日が悲しみから喜びの日へと変わったのです。

『PHP12月号 特集 こころの整理術(専門家からのアドバイス)』より

「事実の一つ、解釈は無限」です。もう一つ、頑張る皆さんへのワンポイントアドバイスです。

休憩は無理にとらずにプラスイメージでとらえる

よく「定期的に休憩を取ることで集中力が上がる」ということがいわれます。私のところにも休憩についての質問が寄せられます。

「具体的に何十分勉強して、何分休めばいいのでしょうか？」

でも、私はこう返事するしかありません。

「集中できる間は勉強して、できなくなったら少し休みましょう」

子どもたちを見ていても、ガーツと集中するけども飽きやすい子もいれば、放っておけば2時間くらい没頭している子もいます。

集中できる時間は人それぞれ違うのです。

それを、判て押したように「休まなくちゃ」などと思うこと自体がナンセンスです。

大事なものは、「集中力が途切れた」と感じたときにどうするかです。

「今日はこちらまで。もう寝よう」

こう思うのもひとつ。

「5分だけ音楽を聴こう。そして、また始めよう」

こう決めるのも OK です。

問題なのは、だらだらと休み続けて、そのあげくに後悔することです。

「あーあ、結局、ずっと音楽を聴いちゃった。せっかくの勉強時間を1時間もムダにしちゃったよ」

こんなことを思ったら、「ダメな自分」「できない自分」を脳に記憶させてしまいます。休むことは「しなければならない」ことでも「してはいけない」ことでもありません。休憩にもプラスイメージが必要なのです。

『一流になる勉強法』(メンタルトレーナー西田一見)