

～「継続する力」のエネルギー～

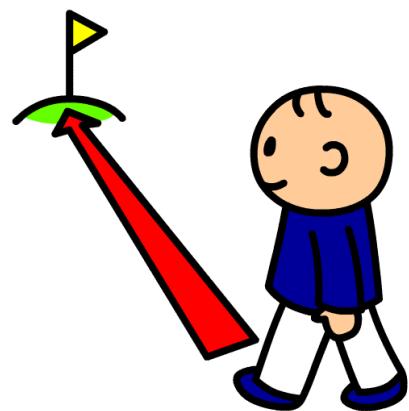
「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。これは、「1年のことは年の初めの元日に計画を立てるべきである。物事は初めが肝心」ということです。皆さんの中にも、元日に家族と一緒に目標や計画を立てた人がいるのではないでしょうか。今も、その目標や計画を継続することはできていますか。目標や計画を継続するのは難しいことで、「継続できること自体が才能」とも言われています。

2008年からサッカー日本代表として活躍し続けている長友佑都選手は、著書「長友佑都 体幹トレーニング 20」の中で、「僕が続けられた理由、それは目標がはっきりとしていて、常にそれを言葉にしていたからだと思います」「なかなかトレーニングが続かないという人を僕もたくさん見てきました。彼らに共通するのは、目標がはっきりしないことにあったように思います」と言っています。長友選手は、「世界一のサイドバックになる」とさまざまなインタビューで公言していたそうです。そして、世界一のサイドバックとはどんな選手かということを具体的に想像し、そうなるためにはどのような能力が必要かを考え、トレーニングの計画を立てたそうです。

このように、具体的な目標や計画を立て、それを実現した未来の自分を想像することが、目標や計画を「継続する力」のエネルギーになるのです。また、自分の目標や計画を公言して常に意識することも、目標や計画を「継続する力」のエネルギーになるのです。

アメリカの哲学者ウィリアム・ジェームズは、次のような言葉を残しています。「心が変われば行動が変わる 行動が変われば習慣が変わる 習慣が変われば 人格が変わる 人格が変われば運命が変わる」

やはり行動や習慣を変えるためには、「自分が変わりたい」という強い思いをもつことが必要です。「継続する力」のエネルギーは、私たち一人一人の心の中にあるのです。この元日に立てた目標や計画をもう一度見つめ直してみませんか。そして、心の中にある未来の自分や、なりたい自分の姿を思い描いてみましょう。そうすればきっと、「継続する力」のエネルギーが湧いてくると思います。



一人で悩まないで、まず相談を

・刈谷市 子ども相談センター～子どもに関する相談の総合的な窓口～

月～土曜 9時～17時（国民の祝日・年末年始を除く）

電話相談・来室相談

☎0566-62-6313

・愛知県 教育相談こころの電話 10時～22時 ☎052-261-9671