

## ○全てのことは自分が「源」

日々、世の中では様々なことが起こっていますが、ここで少し視点を変えてみましょう。

あらゆる事柄は、自分が見聞きすることで知り得ます。つまり、テレビやネットを観たり、誰かに教えてもらわない限り、事が起きていることを知るのとは不可能です。これは、“全てのことは自分が「源」（みなもと）”という考え方です。

過去と他人を変えることはできません。しかし、自らを変えることができれば、過去の意味付けも変えられ、他人に影響力を発揮することもできます。その結果、他人が自らの意思で変わってくれる可能性が出てきます。

それでも、十数年間付き合ってきた自分自身ですから、そう簡単に変えることは難しく、そんなことができるのだろうか？という疑いや不安も生まれるかも知れません。

しかし、当たり前だと思っていることに“気づき”が起これば、それは可能になります。例えば、ずっとサングラスを掛けたまま外にいて室内に入ると、急に見えづらくなりますね。すると、慌てて外すはずです。それと同じで、何かの拍子に「あっ！そうか！」と思える瞬間が“気づき”であり、それを逃さないことが肝心です。

自分に見えているのは、“自分だけの世界”です。物事を曇りガラス越しに見てしまうか、クリアレンズを通して見るかはあなた次第です。まずは、自分がどのような見え方、考え方をしているのかを探ってみましょう。

## ○頭を使って疲れる選手になろう！

最近、こんな記事を見かけたので紹介します。

公園の水たまりに落ちてしまったサッカーボール。子どもの手足の長さでは届きそうで届かない絶妙の距離に落ちてしまい、その子どもとお母さんは大騒ぎ。すると、優しいお母さんがスッとボールを網で拾い上げ、子どもはまたボールを蹴ることに夢中になっています。

かわいい我が子が困っていたら放っておけないですよね。それだけ、子どもがどんな行動をするか、じっと待ち、見守り、気づきを促すことは難しい。けれど、もしスポーツの試合中であつたら、私たち大人が助けてあげることにはできません。

ですので、日々の日常生活や練習中から「考える」トレーニングをする機会が重要です。

『頭を使うことで疲れるような選手になりなさい。』というのを常日頃から言われていました。」

— 遠藤保仁（元サッカー日本代表） —

気づきや学びは体験から生まれます。生徒の“気づき”を奪わないように、我々大人も考えてあげる必要があります。

生徒の皆さんは、自らの体験をもっと有効且つ効果的に活用する努力をしてみてください。

**“時間を自分の経験に投資すると負けることはあり得ない”**

by スティーブ・ジョブズ