

# 生徒指導通信

黒沢尻工業高校生徒指導部  
第11号(6月22日発行)

## ○自分をアップデートしよう！

皆さんは、学習発表会等で演劇をやったことがあると思います。その時に何度もセリフを覚えたはずです。そのセリフをまとめた本が脚本です。

これを自分自身に置き換えてみましょう。誰でも知らず知らずに、この時には「〇〇する」、「△△する」と決めている行動や言葉使いがあるはず。これを『人生脚本』と言います。

では、こんなことを想定してみましょう。

自分が生まれて数ヶ月後、アメリカへ家族旅行中に事故で両親が亡くなり、自分だけが生き残ります。身寄りのない自分を可哀想に思ったアメリカ人夫婦が引き取ってくれて、そして今に至ります。

その自分を想像してみてください。

どうですか？現実とはかけ離れているので、想像できないのは無理もないことです。

例えば、「英語がペラペラ」「金髪にしている」「フレンドリーでオープンになっている」など、アメリカ人として生活しているはずですよ。つまり、全く違う自分になっているかも知れません。

我々は生まれつき今の自分になっているのではなく、生活環境に左右されていることとなります。今の自分に満足している人は結構ですが、もし自信が持てず、不満を抱えている人がいれば、変わりたいと思っているはず。しかし、『三つ子の魂百まで』という諺があるほど、幼少期に刷り込まれた“人生脚本”は、なかなか変えられません。

でも、前号で述べた“気づき”を活用することで、変えられる可能性は大いにあります。私の iPhone

に“アップデート”の指示が入ることがありますが、その度に更新するようにしています。“気づき”も一緒に、何かに気づいたら、直すように心掛けることが大切です。習慣化してしまえば、人は変わることができます。“気づき”を見つけられない場合は、親を観察すると良いでしょう。“人生脚本”は、親によって作られていることが多いからです。「うわっ！オレと同じことしてる！」と思ったら、気づけるはず。



自分に感心を持つことは大切です。より良い自分になるために、どんどんアップデートして充実した生活を送りましょう！

## ○スポーツ大会開催早まる！

先日、厚生労働省が採用選考日開始を1ヶ月遅らせると発表しました。10月にスポーツ大会を延期していましたが、時期が重なることとなります。

それでも、せっかく開催すると決めましたので、時期を前期末考査後に早めたいと考えています。まだ何も決定していませんが、心の準備だけはしておいてください。3年生の皆さんは、前期末までの成績が調査書に記載されることになるので、より充実した生活が過ごせることとなります。

考査後のストレス発散の場として、スポーツ大会は打って付けです。ピンチをチャンスに変えていきましょう。また、クラスTシャツの準備等も、どんどん進めてください。

自分が変われば  
相手も変わる  
心が変われば  
態度も変わる  
態度が変われば  
行動も変わる  
行動が変われば  
習慣も変わる  
習慣が変われば  
人格が変われば  
人格が変われば  
運命が変われば  
運命が変われば  
人生が変わる

出典

ヒンズー教の一説