

○自分を客観視してみよう！

＜問題＞ ○には何が入りますか？ [中国の格言より]

“鳥は「空気」が、魚は「水」が、人間は「○」が見えない”

正解は、“自分”です。鳥は空気が見えないまま、自由に空を飛び回ります。魚は水が見えないまま、悠々と過ごします。人間は他人のことは見えても、自分が見えない状態で過ごしています。

自分は自分であり、それは当たり前。実は、あまりにも当たり前過ぎて、分かっていないことも多いものです。つい、同じ間違いを繰り返してばかりいる人は、主観的思考になり過ぎて、自分のことが見えていないことが原因です。主観的とは、“自分ひとりの考えに偏る態度”です。自分を基準とした考えから独断と偏見で判断してしまうので、自分だけが納得できる答えを出してしまいます。結果として、改善すべき点を間違えるか、そもそもの原因が分からないままなので、同じ状況で同じ過ちを繰り返してしまいます。何度も繰り返せば気付くとは思いますが、直せるなら早めに気付いて直したいものです。

そこで、客観的思考法をお薦めします。客観的思考法の利点は以下の3点です。

- ・ 偏見を持たない判断ができる
- ・ 事実に基づいた分析ができる
- ・ 同じ失敗を繰り返さなくなる

では、実際にやってみましょう。例えば、体育館で何かをしている自分を思い浮かべてみてください。その姿を自分がギャラリーから見ていると想像してみてください。さあ、どのように見えますか？

「自信が無さそう」「つまらなそう」「だらしない」「焦っている」など、ネガティブな姿が見えてくればラッキーです！それをより良い姿、つまり、“理想の自分”に変えるチャンスが生まれるからです。

親に怒られた後、親が居なくなってから親の居た場所に立ち、自分が居たところを見てみるのも効果的です。すると、自分の姿だけでなく、親の気持ちも感じ取れるかも知れません。

これが、客観的思考法です。人間は皆、試行錯誤を繰り返して新しいスキルや技術を身につけていきます。考え方を少し変えるだけで、あなたの成長は急激に加速するかも知れません。

○“白にしろよ！”

7月に入り、どんどん暑さを増してきています。こうなると、教室での授業は大変ですが、校内クールビズもすっかり定着し、各自でうまく調整できているように感じます。

『校内クールビズ規定』では、“本校指定の半袖シャツか無地のTシャツ（白のみ）”となっていますが、それ以外の色のTシャツを着ている人が見受けられます。また、開衿シャツの下に着るシャツの色は“白、黒、紺のみ”となっています。

部活動のTシャツやクラスTシャツが上記に該当していなければダメです。体育の授業ではOKでも、他の授業では慎みましょう。全校生徒が意識して、統一した服装にすることが大切です。

会社員で、白いYシャツの下に赤や青のシャツを着ている人は誰もいません。部活動と授業の区別をするためにも、社会人になる準備のためにも、白いシャツを着る意識を持ちましょう！

**“もしも君が本当になろうと決めたら、
もう成功したのと同じだよ。”**

byアブラハム・リンカーン(第16代アメリカ大統領)