

○体験を学びに変える“振り返り”

試合の終わり、授業の終わり、考査の終わり。その時間の経験や体験をそのままにせず、次に活かすために大切なことは、“振り返りの時間”を作ることです。

試合や練習、授業や考査でも、体験を振り返ることで次に生きる「学び」に変えることができます。しかし、ただ単純に“振り返りの時間”を作れば良いというわけではありません。

そこで、“振り返りの時間”をより質の高い時間にするために、大切にしたい4つのポイントをお伝えします。

1 「うまくいったことを探す」

「今回の考査で良かったところはどこだろう？」など、振り返りの時間をよりポジティブなエネルギーで進めるためにも、自分自身が感じた“うまくいったこと”を引き出すことが大切です。特に、負けた試合や失敗の後の振り返りは、反省の時間だけで終わってしまいがちです。どんなに大差で負けてしまった試合の中にも、前向きな要素は必ずあるはず。うまくいったところを探しましょう。

2 「改善点を見つける」

勝ち負けや返された解答用紙の点数だけに一喜一憂するのではなく、「もうちょっとこうすれば・・・と感じたことは何だろう？」と振り返ると、「あの時、こうしていれば・・・」という場面がたくさん浮かび上がります。まずは、そう感じた要素をたくさん思い出してみましょ。一見、簡単なミスであったとしても、なぜ、そのミスが起こったのか？という視点まで深く探してみましょ。

3 「改善策・行動を引き出す」

改善点が見つかったら、効果的な方法を考えることです。自分に“How?”で問いかけ、改善策やアイデア、行動を引き出す努力をしてみましょ。

4 「自分を信じて行動する」

自分で具体的な行動を決めたら、あとはそれを信じてやるだけです。周りから「こうしたら？」と提案されるより、自分で決めたことを信じて行動した方が、ずっと改善しやすく向上できます。

是非、進級する前に“振り返りの時間”を持ち、リフレッシュして高校生活を充実させましょ！

○“ゴミ”を拾う習慣を身に付けよう！

曹洞宗総本山『永平寺』を訪れた際、廊下で“護美箱”と書かれた箱を見つけました。当て字ではありますが、見ればすぐに「なるほど！」と分かります。“ゴミを捨てるための箱”ではなく、“美しさを護る箱”だと考えてみると、気持ちが変わります。何を入れるかではなく、何のためにあるのか。

空き缶はゴミとして捨てられますが、アルミという資源でみれば宝です。空き缶に限らず、自分にとって価値があるかないかの基準によって、物は“ゴミ”にもなり“宝”にもなります。

この学校は、今の校舎となって40年になります。皆さんが在学している間、そして卒業後もあり続けることとなります。古い校舎ではありますが、大切に少しだけでも良い環境で生活をしたいものです。ゴミを拾うということは、自分の心に“ゆとり”がある証拠だと気付けるはず。意識的に行えば、いずれは習慣になります。きっと、気分も良くなります。

“いままで、誰にでもできる平凡なことを、誰にもできないくらい徹底して続けました。そのおかげで、平凡の中から生まれる、大きな非凡を知ることができました。”

by 鍵山 秀三郎(イエローハット創業者)