生徒指導課だより

－第３号－

～鹿高生が日々の振り返りをするためのエッセンス～

２０１９．９．２４

「脚下照顧」
（きゃっかしょうこ）

自分の足元をよくよく見よという意味。 自分以外の周囲に対して求めるよりも、まず自分の本性をよく見つめよという戒（いまし）めのことば。それが転じて、他に向かって理屈を言う前に、まず自分の足元を見て自分のことをよく反省すべきこと。 また、「足元に気をつけよ」の意味で、身近なことに気をつけるべきことをいう。

人が運動の技能を上達させていく過程には３つの段階を経過します。

①試行錯誤の段階
（意識してもなかなかうまくいかない）
②意図的（意識）な調節の段階
（意識したらできる）
③自動化の段階
（意識しなくてもできる）

以上の３つの過程です。

人が普段の生活を送る中では、多くの時間を無意識で過ごしているそうです。そして、日常生活での出来事に対する感情も無意識に湧いてくるものです。前向きな感情が湧いてくれば、自分も周囲の人も前向きな気持ちが広がり、良いサイクルが広がりますが、後ろ向きな感情や、怒りが爆発するような感情が湧くこともあるでしょう。

何かが起こった時に、後ろ向きな感情に支配されて自分ではなく周囲の人や環境のせいにすると、「自分に責任はない」と考えやすいので楽になることでしょう。しかし、それと同時に自分のレベルアップはストップすることでしょう。

自分自身の生活や考え方を振り返り、自分をレベルアップさせるために、とてもわかりやすい教えを示している方がいるので紹介します。

★元プロ野球選手・監督　野村克也氏
「言い訳は進歩の敵」

★宝塚歌劇団創設者　小林一三（いちぞう）氏
「金がないから何もできないという人間は、金があっても何もできない人間である」

まとめます。人は①試行錯誤して、②意識的にやってみて、③無意識にできるようになる。という過程で成長していきます。目の前のことを大切にして、人のせいにせず、自分自身を良く見つめ、矢印を自分に向けること。今の自分には何ができるか・すべきかを考えて実行すること。

これが、自分の持って生まれた能力を最大限に伸ばし、力を高めてくれます。

さて、あなたの意識はどうですか？