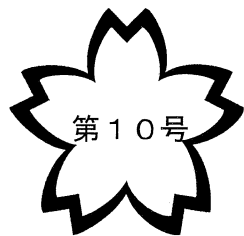




進路通信 さくら



2021年
7月20日発行

◆「何をやるのかを決めるのではなく、

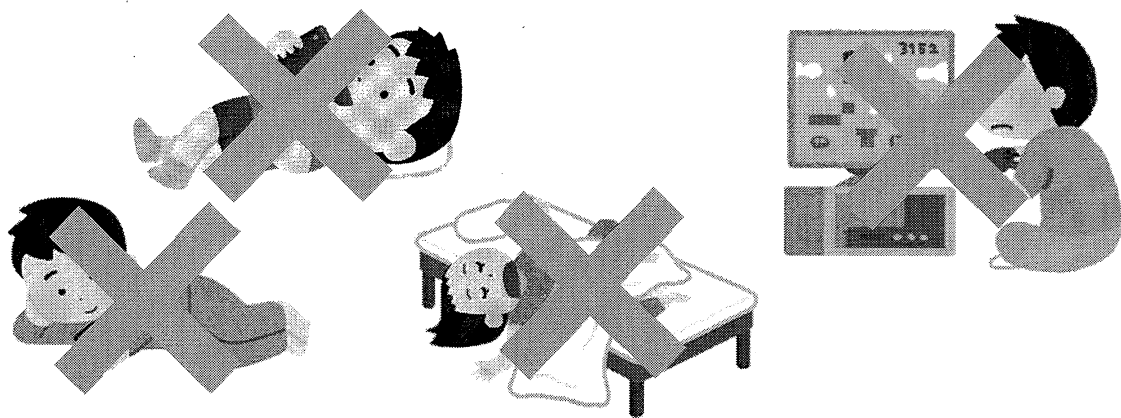
何をしないかを決める」

もうすぐ夏休みが始まります。3年生にとっては、1・2年生の夏休みとは、違った意味を持つことでしょう。みなさんはどのような夏休みを過ごそうと考えていますか。

タイトルは、Apple 創業者のスティーブ・ジョブズの言葉です。偉人の言葉は、新しい刺激を与えてくれます。これから大事な1ヶ月を過ごすみなさんに、何かプラスになることを期待しています。

何か目標を持ったとき、その目標を達成するためにまず考えることは、「すべきことが何か」ということです。これはごく一般的な考え方です。しかし、スティーブ・ジョブズは「すべきこと」よりも「しないこと」を考えたそうです。まず「自分にとってマイナスに働くものを除外する」ということです。たしかに、今日「これをしよう」と意気込んでいても、自分の周りにはたくさんの誘惑（テレビ・ゲーム・携帯・スマホ・タブレット・漫画など）があり、気が付いたときには時間だけが過ぎ去っているということはよくありますよね。その事態に陥らないために、「すべきこと」より「しないこと」に注目するのです。みんなの生活で言えば、「テレビを見ない」や「ケータイを触らない」といった、「しないこと」を自分で決めてから、勉強に取り組むということ。斬新な発想です。だからこそ、スティーブ・ジョブズは誰も成しえない偉業を成し遂げることができたのかもしれない。

前に進みたければ、目標とする場所に少しでも近づきたければ、このスティーブ・ジョブズの発想を取り入れてみることをお勧めします。この夏、ひと回りもふた回りも大きく成長したいと考えている人は、ぜひ参考にしてみてください。



◆「夏休みの生活について」

「夏を制する者は受験を制する」という言葉があります。これは受験生に向けた言葉です。ここで1つ疑問を抱きました。なぜ夏だけこのように言われるのでしょうか。みなさんはどう考えますか。いろんな解釈があるとは思いますが、1つの解釈を紹介します。

ここで言う“夏”とは、主に夏休みを指していると考えます。3年生の夏休みというのは、多くの人が部活や校外のクラブ活動を引退し、1・2年生の夏休みに比べると、自由な時間が多くなります。普段学校なら、存在しないこの自由な時間をどのように過ごすのかがとても重要になってきます。

- 学校がないので、朝8時、9時まで寝ていても問題はない。
- 朝早く起きなくていいので、夜更かしをしても問題はない。
- 明日も明後日も休み。今日くらいやらなくても、問題はない。
- 塾で勉強しているので、家では遊んでいても、問題はない。

上に書いた4つのことは、ほんとうに問題ない生活でしょうか。考えてみてください。実は、社会人になっても上に書いたような生活をしてしまうことがあります。「平日は仕事を頑張っているのだから、休日は昼まで寝ていても大丈夫！」というように。その生活は果たして問題ない生活でしょうか。

もちろん、休む時間をとるのは大事なことです。休まずにずっと頑張り続けることは、体力的にも精神的にも辛く、ほぼ不可能でしょう。それと同時に、自由な時間を自分のためにどのように使うのかが、進路選択にとっても、人生にとっても大事なことです。

生活リズムを崩すようなことは、できるだけ避けなければなりません。学校があるときは6時間睡眠で生活できているのに、休日に8時間も9時間も寝てはいけません。明日が休みだからといって、夜更かしをしておいてはいけません。体は、正直です。みなさんの生活リズムに適応しようとして、長時間睡眠をしている人は長時間睡眠が必要な体になっていきます。スマホを触る時間が多い人はスマホを触っていないと落ち着かない体になっていきます。つまり、習慣がみなさんの人生を創っています。安易に生活リズムを崩してしまうと、夏休みだけでなく、夏休み明けも、もっと言えば、社会人になっても自分の生活リズムをコントロールできない人間になってしまいます。

アリストテレスはこう述べています。「人生とは習慣の繰り返しである」と。1回2回の単なる行動で、人生はさほど変わらないでしょう。1日頑張っただけでは何も変わらないでしょう。しかし、習慣にさえすることができれば人生は大きく変化していきます。自分の人生を豊かにしていくのは、自分です。毎日毎日の積み重ねです。この夏休みが、みなさんにとって充実したものとなることを願っています。夏を制しましょう。