

心づくり

寺井 俊之

第二学年の二学期が、高校生活の中で最も大切な時期であることを、皆さんは自覚しているでしょうか？ 進路実現の達成・クラブ活動の成功・充実感ある豊かな学校生活を送るためには、

「夢を描いて、それを目標に変える」 「目標達成の方法を考え、頑張りきる」

そんな、こころのコップがいつも上を向いている、**自立型人間**へと成長しなければなりません。

その為には、この時期「心づくり」をする必要があります。 「心づくり」とは・・・・・・・・

「心を引き出す」・「心を綺麗にする」・「心を強くする」・「心を整理する」・「心を広くする」ことです。自分自身をしっかりと省みて、多くの夢を実現できるように、日々成長していきましょう。

1 心を引き出す

心の中にある思い、自分の内面にある漠然としたイメージを文字に映し出すことで、自分としっかり向き合い、将来のあるべき姿、志や理念を明確にチェックすることです。その全てを実行できれば、目標は必ず達成できます。思いを書くことが「心を引き出す」ことです。

2 心を綺麗にする

「ハイ」という返事や挨拶をする。相手の目を見て話を聞く。不平や不満、グチを言わない。物事に取り組む姿勢や態度が素直でなければなりません。高い目標にも真剣な態度で向かい合えなければなりません。夢や目標は、すさみきった心からは達成されません。

3 心を強くする

今の自分の力でやれることを、毎日欠かさず継続することです。クツを揃える・ゴミを拾う・食器を洗う・お風呂の清掃などの、この良き生活習慣を継続できる強さが、学習・クラブ活動・人生において大きな自信となります。心を強くすると共に、実力を蓄えることができます。

4 心を整理する

自分の心の中にある、過去の失敗や後悔などのマイナス要素を整理して、未来に向かってどう改善し継続すればよいかを考えれば、心は自然に前向きに保たれます。「今日できなかったこと」を、「明日どうすればできるか」を考えて一日一日を充実させます。日記を書くなどいいでしょう。

5 心を広くする

自分の長所を生かして、他の人に貢献したり、持っているものを惜しみなく相手に与えると「ありがとう」という言葉が返ってきます。その際に「心が広くなる」のです。

人の為になると思ったことは、どんどん実行していく、そうすれば必ず心は広がります。