

短かった冬季休業も終わり、3学期が始まりました。一年の始まりである元旦を穏やかに迎えたことと思います。一年の計は元旦にあり。皆さんはどのような目標・計画を立てたでしょうか。

今やメジャリーグの顔となり、二刀流として活躍しているドジャースの大谷選手は、高校生の時に、マンダラチャートという目標達成シートに9つの目標・夢を記し、それを達成するためにそれぞれに8つの具体的行動を明確にしました。野球の技術的なことやフィジカルのことを除いて、私が興味を持ったのが「メンタル」「人間性」「運」の部分です。これらを高めたり、強くしたりするために「メンタル」では、仲間を思いやる心・雰囲気流されないなど。「人間性」では、感謝・思いやり・継続力など。「運」では、あいさつ・ゴミ拾い・時間を守るなどがありました。高校時代に、自分の目標を達成するためには、周囲への感謝、仲間を信じる力・自分を律する力などの必要性に気づき、現在もそれらを実践できていることが大谷選手の強みだと感じました。

このように夢や目標を掲げ、それを達成するために必要な具体的行動を決めると、目標達成までのプロセスも可視化しやすくなります。ここでの目標達成とは、「なりたい自分の未来像を明確にすること」です。一年の計にふさわしいと思いますので、マンダラチャートにまだ取組んでいない人は、是非試してください。

2学期の終業式にも話しましたが、来週の土日の共通テストをはじめ、大学の個別試験がスタートします。受験には団体戦で臨みつつ、自分の今までの努力を信じて挑戦してきてください。受験生の皆さん、応援しています。

令和7年が、皆さんの大きな夢や目標が達成できる一年になるよう、また、その目標達成に向けて大いに努力できる一年であることを期待して、3学期はじめの講話とします。