

○今月のみことば

M. N

「私はあなた方がキリスト・イエスによって神の恵みを受けたことについて、いつも私の神に感謝しています。あなた方はキリストに結ばれ、あらゆる言葉、あらゆる知識において、すべての点で豊かにされています。」

コリントの信徒への手紙1章4～5節

58回生の皆さん ご卒業おめでとうございます。

聖パウロがコリントの信徒に向けた言葉を、58回生の卒業生の皆さんに贈ります。

スペインから日本に創立に来られたシスター方の思いが学校生活のあらゆるところに込められている愛徳学園で、皆さんは3年ないし6年間を過ごされました。

また、宗教の時間や金曜日のお昼の放送、そして宗教行事への参加は勿論のこと、日々の学校生活全体の中にしみ込んでいるキリスト・イエスの精神や先生方の細やかな配慮の中であなた方は育まれてきました。

こうして、いろいろな方法や場を通して、あなた方が“キリスト・イエスによって神の恵みを受けた”ことについて、私はいつも神様に感謝してきましたし、また、卒業式を前にして、改めて神様に感謝しています。

色々な機会に、いろいろな方法を通して、あなた方はキリストに結ばれ、あらゆる言葉、あらゆる知識において、すべての点で豊かにされています。ですから、私は喜んであなた方を社会に送り出すことができます。

ご卒業後に出て行かれる社会は、決して理想的な事ばかりが溢れているわけではないでしょう。しかし、『神様から、一人ひとりがこの上なく愛され、恵みを受け、豊かにされている』ことを知っているあなた方は、どんな時にも希望を失わず、又周りの方々への愛を忘れないで生きて行かれることと信じています。

最後になりましたが、58回生の皆さんへ「ロザリオの祈り」を『祈りの花束』にしてお捧げします。

生徒の心に語り掛けたいこと

数学科 K. H

「やる気スイッチ、君のはどこにあるんだろう」

長年私が自分にぶつけてきた疑問の一つです。さて、皆さんは自分のやる気スイッチがどこにあるのか知っていますか？私は長い間、なかなか発見できずにいました。そもそもスイッチ自体が存在しないのでは、と諦めかけたこともありましたが、いろいろな情報を集め、ようやく一つの答えを見出すことができました。

まず、人間がやる気を出すメカニズムを紹介しましょう。「人間は、行動を起こすと脳内のある部分に刺激が伝わります。その結果、脳内にドーパミンが分泌され、『やる気』が引き起こされるのです。」難しい説明ですね。ざっくりいうと、「やる気スイッチは脳の中にあり、行動を起こすことで、そのスイッチを押すことができる」ということです。

とはいえ、やる気がないのに行動を起こすなんて難しそうですね。ここでおすすめしたいのは「小さな目標をもって、軽い気持ちでやる」ことです。例えば、目標を「問題を30題解く」といった大きなものではなく、「ノートを開く」「鉛筆を持つ」などの小さなものにします。そのような目標をコツコツ達成させていくうちに、少しずつ脳が刺激され、それがやる気になるのです。皆さんの中に、「机の上だけを片付けるつもりが、気が付いたら部屋中をきれいに片付けてしまった」という経験をもつ人がいると思います。これも同じで、机の上の鉛筆やノートなどを片付けていくうちにやる気スイッチがオンになり、「次は引き出し」「次は本棚」と行動に移すことができたというわけです。「小さなハードルをいくつか越えるだけでやる気が起こる」、なんだか頑張っていけそうな気がしてきましたね。

もうすぐ3月です。今年度の締めくくりや次年度のスタートのために、また自分の持つ夢を叶えるために、頑張りたいことがたくさんあると思います。攻略の鍵は「やる気スイッチを押すこと」にあります。ぜひ、これから頑張りたいことにどんどん取り組み、前進してってくださいね。

