

1 学年だより

夢の宅配便

1 年学年主任
水野 喜代治

心を決める(決心)

自分の体を動かしているのはまぎれもない自分です。体は、命令されなければ何も動きません。意識がなくなってしまうと、体はただの塊のようになって動くことはありません。そう考えると、心の持ち方がとても大事だということがわかります。

人の心は、様々です。強い心で生きていくことも、常に弱気な心でくよくよしていくことも選択できます。蛇が目の前に現れたとして、大声を出して逃げ出す人は蛇に怖いという気持ちを持っている人でしょうし、蛇を見ても、じっと見つめて平然としている人は蛇に恐怖心を持っていない人でしょう。同じ蛇に対して、怖いと思う人と何でもない人がいるということは、蛇自体には怖いという実体はないということです。蛇に対して怖い、怖くないという気持ちがあるということです。怖い人は、怖くないというように気持ちを決めれば大きな声を出して逃げ出すこともなくなります。このように、世の中の多くのものは、心がその価値や特性を決めつけているのであって、物自体には価値を決めつける実体はないということがほとんどだと思います。心の持ち方ひとつで、怖いものを怖くないものに変えることができます。心の持ち方をどうするかを決めることが「決心」です。

また、体を支配しているのも、心であることを意識してください。寒い朝に、布団からでて起きるのを体に命令するのは自分自身の心です。体は、布団の外気に触れ、寒いことを感じます。しかし、寒いけど「起きなければならない。」と決心して「起きろ」と命令して体を動かすのは自分の心です。寒さに負けて、「起きない」という選択をすることは心が体に負けてしまったことを意味します。体がきつくても、心がそれに打ち勝ち、自分の体をコントロールしましょう。

第4回テスト実施まで約1週間となりました。遅くまで、勉強している人もいます。体は疲れると、

すぐに「寝た方がよい」「無理をしないで」と心に要求してきます。本当に調子が悪いときの無理は禁物ですが、甘えすぎずに「まだまだ、頑張るよ」としっかりした気持ちで体をコントロールしていきましょう。テスト期間中、「自分に勝つ」を目標にして頑張ってください！決して楽な方にいかないように、強い心で目標に向かって進んでください。

