

主事講話_始業式 (22.04.04)

皆さん、こんにちは。教務主事の森下です。本日は、出席が叶わないので、皆さんへのメッセージを代読させていただきます。

昨年度は、【10年後の目標】というお話をいたしました。今年度は【習慣】というお話をしたいと思います。

新年度に当たり、新たな目標を定めた人がたくさんいると思います。でも、『目標を定めても長続きしないのが悩み』だという人も少なくないと思います。私も、かつては長続きしないことが多くて、『なんて自分は意志が弱いのか』と落ち込むことが度々ありましたが、“あきらめたらそこで試合終了だよ”という安西先生の言葉と、イチローのような【ルーティーン】を大事にするようにしたら、少しずつ目標を達成できるようになりました。

アメリカの神学者、ナサニエル・エモンズは『習慣は最高の召使いか、そうでなければ最悪の主人である』と言っています。エモンズの言葉を使うなら、よい習慣を身につけることは“最高の召使い”を雇うこととなり、その結果、目標達成に早く近づくのだと思います。

新しい目標のための習慣化のコツは、「小さなステップ」と「連動」です。朝、起きたらカーテンを開けるのと同じように、例えば「朝、起きたら手帳を確認する」というような小さなマイルーティーンを決めて早速始めてみてください。そして、「習慣」という最高の召使いを味方にしたら、ぜひ紹介しに来てください。皆さんが、目標達成するのを大いに楽しみにしています。

以上です。