

INFINITY

「克己」 ～この夏の勝率～

「この夏、40連勝しよう!!」1学期の終業式で生徒支援部長の古家後先生から「克己」についての話をしていただきましたね。みなさんは何勝しましたか？そもそも何を以て勝敗が決まりますか？己に克つということは、どうしたことなのでしょう。

シンプルに考えると、己に（自分に）克つ（勝つ）という意味です。人は常に自分と戦いながら生きてると言っても過言ではありません。理性をなくし欲望のままに生きるわけにはいきません。社会に適応し人間関係を作りながら充実した人生を生き抜くためには、常に自分を甘やかす気持ちと戦いながら勝利を収める必要があります。以下、具体的な克己心の強い人の特徴をいくつか挙げてみました。

- ①早起きができる・・・深夜のテレビやスマホいじりなどの誘惑に負けず、夜には眠り、早起きができる人。
- ②健康管理ができる・・・人は好きなものばかり食べ、好きなことをだらだらしてしまいがち。健康管理ができる人は克己心が強い人です。
- ③文句を言わない・・・文句を言ってしまうと、周囲に不快な思いをさせたり、自分への言い訳になってしまったりします。
- ④決めたことはやり通す・・・夏休みの宿題はいつまでに終わらせていましたか？自分が一度決めたことはしっかりやりぬく人は、克己心が強い人です。自分で決めた目標は自分で変えることもできるため、言い訳しやすく甘えが出やすいものです。
- ⑤目標を持っている・・・目標を掲げているからこそ、自分を律し、努力できたりします。大きな夢ではなくても、毎日の生活の中でちょっとした目標を作り、少しでもよりよい自分になろうと考えられる人は克己心が強い人と言えます。
- ⑥無駄遣いはしない・・・お金の管理にも厳しく無駄遣いはしません。計画に沿ったお金の使い方と堅実な消費を心掛けるでしょう。感情に従って衝動買いをするようなことはないでしょう。

逆に、克己心の弱い人の特徴もいくつか紹介しておきます。時間にルーズ、衝動買いが多い、言い訳が多い、健康管理が苦手、朝起きられない、感情のコントロールが苦手、だらだらしがち、人目がないところで手を抜く、三日坊主など。耳が痛いですね。

【克己にまつわる名言集】

「どんな些細な勝利でも、一度自分に勝つと人間は急に強くなれるものである。」

・・・まずは些細な勝利をあげてみよう。例えば、朝 10 分早く起きてみたり、帰宅後 10 分だけランニングしてみたり、たとえ些細な勝利でも、あなたを大きく変化させることもあると思います。

「幸福は、わがままよりも克己によってより多く手に入れられる。」

・・・平たく表現すると、欲しいものを「わがまま」によって手に入れても幸福にはなれないということ。それよりも、「克己」によって我慢できたり、感情をコントロールできたりすると、あなたは幸せになれるということです。

2 学期が始まり、全体的に、元気に登校できている姿を見て安心しました。次の目標は体育大会優勝ですね。毎日運動をして、コンディションを整えていきましょう☆そして、この夏、負け越したあなたへ。まずは生活習慣を整えてください。そして 2 学期からよいスタートを切れるようにしてください。人生は敗者復活戦です。何度も這い上がりましょう!!

次号は、各先生方の夏の思い出編です。第1号は「翔平に恋した夏～inアメリカ～」です。乞うご期待♪また、皆さんにも夏の思い出に関する簡単なアンケートをスタサブで配信しました。ご協力お願いします☆