

人生の源はワクワクすること “ソース”

マイク・マクナマス著 ヒューイ陽子訳 発行所(株)ヴォイス

👉教育指導方針→その理由

1. 教室の中で人を批判したり、けなしたりすることを禁止する
→生徒が必要とするのは、誉め言葉であり批判ではない
2. 過去の成績表を見ない →生徒に先入観を持ちたくない
3. 採点しない、学期末の成績は態度と努力
→採点は精神的プレッシャーになるし悪い成績は劣等感を植え付ける
4. テストしない →テストは学習の役に立たない、その内容をすぐ忘れる
5. 文章を赤ペンで訂正しない
→赤ペンは批判のシンボルでありやる気をくじく
6. 授業は輪になって行い生徒も教師も全員名前だけで呼び合う
→集団の一員として自覚を促し、集団としての一体感を生み出す
7. 私は教師ではなく学習者の一人だ
→生徒なりの自立心と責任感を助言する
8. 生徒の一人一人が大好きなものを発見しそれをカリキュラムに取り入れる
→熱中するものが核となって他の学習が進む
9. 決して生徒や、生徒の学習を批判しない、生徒のやる気を起こさせる誉める言葉しか使わない →誉めると人は益々良くなる

👉スティーブは学校始まって以来の乱暴者という評判を取る程に激しい怒りと残虐性が体の中に煮えたぎりすぐ爆発したり・心を開かず自分の好きなものはないと言い続けてきたが他の生徒が好きな事に熱中する姿を見てある時、自分の夢はプロボクサーになる事だと語った、彼はそれしかワクワクせず、それ以外はどうでもいい事だった、そこで彼にはボクシングという月刊誌を教科書として与えたところ歴史から米国史・リンク面積の計算・作文等ボクシングに関するあらゆる勉強をして自信たっぷりに口頭発表する姿は感動そのものとなった。

👉責任感のウソ

人がとるべき責任ある行動は唯一つ自分が心から正しい事をする事である、それが人生で最も責任ある行動であり、その人が背負う最高の責任である。

👉ワクワクするとは

- 気分がよくなる ○イキイキする ○一つの事に熱中し他の事は考えない
- 身と心が一体となる ○無意識のうちに体や手が自然と動いていく
- 現在の自分に満足する ○体にも心にも緊張感がなく自然体でいられる

- 強迫観念や神経質な悪癖が止む ○心が澄み渡って爽やかになる
○まわりとの一体感を感じる ○地に足がついている

👉 決断

私達にとって最善の行為は決断をグズグズ先延ばしにする事、人がグズグズするのは時期が来ていないから待て、まだ行動の時ではない・とのメッセージが潜在意識から送られているから「ある状況に入り込む方が、そこから抜け出るより簡単」だから、決断に時間をかける。

→1986年アメリカのスペースシャトル「チャレンジャー」が打ち上げられた後、数分で大爆発7人全員が死亡する最大の事故となった。事故の原因は打ち上げ前から問題点をエンジニア達は気づいていたが発射予定を遅らせてはいけないとする政治的な圧力が強く、この安全問題は優先順位の下の方へ押しやられたもの、私達は自分の生活の要素に優先順位をつける時には潜在意識の直感の声に耳を傾けないで世間の云々常識・理性だけで決断してしまう。

人生において大切なことは唯一つ「自分が生まれた目的を見つけ心も体も満たしてくれる方向に歩むことです」自分が生まれ乍らに持っているワクワクや夢を実現する方向のみを定め進んでいくと失敗はない。自分のワクワクする事を全部書き出す、そしてそれらは全て常に実践する・同時実行が望ましい・理由を見つけて先に押しやらない。

→目標を決めると創造性や柔軟性を欠きストレスを生じる、人が現実的になれと言うのは「自分のやりたい事をやりたいようにするな！という事です！」

→1942年カナダアメリカ野球リーグでピートグレイ選手は42試合で3割8分の記録、1944年サガンリーグの最優秀選手、しかも彼は片腕だった。

👉 ワクワクを発見する方法

- 誰といると楽しいですか、どんなところが好きですか
- 好きなテレビ番組は、映画は、本は、どんな音楽が、スポーツが
- あなたの人生で重要な事は・・・
- 親友は誰ですか
- 自分のしたい事を自由にできるとしたら
- 乗り物は何が好きですか
- 最高の気分を味わうのはどんな時ですか
- 何に触るのが、何を聞くのが、何を見るのが好きですか
- あなたが夢中になっている・好きでたまらない事は・・・
- どんな時に全て上手くいって満足だと感じますか
- これまでの人生で心がゆったりと落ち着いて平和な気分になったのはいつですか・・・何をしていましたか

～どんな誘惑が現れても自分の人生の方向性や存在意義

と照らし合わせて考えれば自分の望む生き方が直ぐ判断できる、つまり物事の本質を見抜ける。

質問⇒あなたの存在意義

- あなたの人生について簡単に語るとしたら・・・
→ どんなテーマの話になりますか
- 世界に向かって最後のスピーチをするとしたら・・・
→ 何を話しますか
- あなたが死んだあと・・・
→ どんな思い出を人々に残したいですか
- あなたが生きた証となるのは何ですか・・・
→ 家族や社会に対してあなたは何を残していくのでしょうか
- あなたは墓石に言葉を刻むとしたら
→ 何と書いて欲しいですか
- 定年退職する時
→ まわりの人からどのように言われたいですか
- あなたがしたい事で
→ 一番誇りに思うのは何ですか
- 社会問題や政治問題であなたが非常にはっきりした意見を持っていることがありますか→ 一番強く支持をする事、反対していることは何ですか
- あなたの人生観の中で→ 中心をなすものは何ですか
- あなたにとって一番高尚な任務又は使命は→ なんだと思いますか

⇒ではあなたの存在意義は何でしょうか・・・

{ ソースの参加者による存在意義の例 }

- 自分を表現する、この世の美しさや人間の美しさを人々に知らせる絵やその他の芸術を通して人々を笑わせ感動を与え心の平安を生み出す舞台や本や映画の中で書き言葉や話し言葉や歌やせりふ等を使って自分を表現する。
- 都会に小さな自分の部屋を持つ
- 魂の伴侶を見つけて結婚する
- 田舎の川の近くに住む
- 新分野を開拓するパイオニア的な女性となり地域社会に大きな貢献をする
- 様々な概念の理解や交流を促進して人々の間に和を生む
- 永遠に学び続ける

{ ソースの輪とは }

これからの人生でワクワクを使ってどう生きていくか指針であり人生にバランスを与えてくれます。

男性によくある事ですが仕事で成功して、満足していても家庭は崩壊しているとか、好きな事をしているが経済的には全く困っている例がよくあります。人生の幸福度は食べ物や栄養のバランスと同じで野菜も肉もバランスよく食べていないと健康は維持できない事に似ています。

⇒ワクワクの源泉を車輪に・・・

～バランスをとる為に必要と思われる分野・欠かせない分野～

1. 自分に関する事
2. 家族や知人・友人等廻りの人との人間関係
3. 社会とのかかわり・社会貢献
4. 心の健康
5. 体の健康
6. 健全な財政
7. 学ぶこと
8. その他「社交」「レジャー」

{ ソースに基づいて**ワクワクする**事をして生きていくと・・・ }

- 自分が何をしたいか分かっているので周りの人の意見に左右されない
- 自分がこの世に生きている意義が分かっているので困難にあっても大きな視野から問題を捉えることが出来くじけない、解決が速い、いつも心が平安でいられる。
- 人生で進みたい方向が明確に分かっているので自分の個性を生かしたユニークな生き方・自分らしい生き方ができる
- 自分にピッタリ合った仕事や伴侶に恵まれて毎日が楽しく充実している
- ありのままの自分が自然な生き方をしているので疲れず何の不安もない
- 自分の生き方を応援してくれる人達が自然と集まってきて毎日が楽しい
- 自分のソースを生きている人と人生に勢いがついて、次々と新しい人物やチャンスに引き寄せられる。

～イキイキとして生きている人の周りには同じ様な人が集まってくるのが自然そして肉体が活性化され病気がなくなり、より健康に・・・

{ **まとめ** }

心の底から聞こえてくる直感の声を頼りにあなたの存在意義をガイドラインとして他の誰のものでもない世界にたった一つしか存在しない貴重なあなた自身を生きる事が世界はもっと住み易く、もっと喜びに溢れた場所になり、それこそが真の社会貢献では・・・

自分の望む生きかたを発見しよう！

1	あなたの人生について語るとしたら どんなテーマの話になりますか	
2	世界の人々に向かって最後のスピーチを するとしたら、なにを話しますか	
3	あなたが死んだ後、残された人々に どんな思い出を残したいですか	
4	あなたが生きた証として家族に残してい くものはなんですか	
5	あなたが生きた証として社会に残してい くものはなんですか	
6	あなた自身の墓石に言葉を刻むとしたら 何と書いて欲しいですか	
7	これまでにあなたがしたこと 一番誇りに思うことはなんですか	
8	社会問題であなたがいちばん強く支持、 または反対することはなんですか	
9	政治問題であなたがいちばん強く支持、 または反対することはなんですか	
10	あなたの人生観の中心をなすものはなん ですか	
11	あなたにとって最も崇高な使命（任務）は なんだと思いますか	
12	あなたの人生の目標はなんですか	
13	あなたの、この世での存在意義は なんでしょうか	

ワクワクする自分を発見しよう！

1	誰といるのが楽しいですか	
2	どんな場所が好きですか	
3	// テレビ番組が好きですか	
4	// 映画が好きですか	
5	// 本が好きですか	
6	// スポーツが好きですか	
7	あなたの人生で重要なことはなんですか	
8	親友はどなたですか	
9	いま自分のしたいことはなんですか	
10	乗り物は何が好きですか	
11	最高の気分を味わうのはどんな時ですか	
12	なにに触れるのが好きですか	
13	なにを聞くのが好きですか	
14	何を見るのが好きですか	
15	あなたを夢中にするものは	
16	あなたが好きでたまらないことは	
17	全てが上手くいって満足を感じる時は	
18	これまでの人生で心がユッタリして、 平和な気分になったのはいつですか	