



みんなのウェルビーイング



「運をよくする」あいさつの力

早いもので2学期が始まり1か月が経ちました。皆さんは4月に立てた目標、あるいは2学期に立てた目標を覚えていますか？

皆さんはアメリカ大リーグで活躍している大谷翔平選手を知っていると思いますが、大谷選手は高校1年生の頃、こんな3年生になってみたいという目標を立てました。それは、「ドラフト1位指名 8球団」です。ドラフト1位とは、うちの球団にきてもらいたい一番の選手ですという意味です。自分の目指すゴールである目標を「高校を卒業するときに、プロ野球の8つの球団から1位指名を受ける」と決めたのです。まだ高校野球を始めたばかりの1年生にとっては、とても大きな目標です。そして、この大きな目標を達成するための小さな目標や具体的に行うことなどを考えたのです。

それは、マンダラチャートといって9つのマスを準備し、真ん中に、「ドラフト1位指名 8球団」という大目標を書きました。そして次に、周りの8つのマスにこの目標を達成するための小目標を考えました。「スピード 160km/h」というのは、「160km/hの球を投げられるようになる」という目標です。160km/hの球を投げることができれば、プロ野球から指名されるだろうということです。そして、それぞれの小目標を達成するにはどうしたらいいかを、さらに考えていったのです。例えば、160km/hの球を投げるには「肩の筋肉を鍛える」という感じです。

この8つの小目標の中に、「運」という項目があります。確かに、いくら凄い選手になったとしても、運が悪ければ、怪我をして、試合にも出ることができず、指名されないかもしれません。では、運をよくするにはどうすればいいのでしょうか。速い球を投げるためには、「体を鍛えて練習すればいい」ということは思いつきそうですが、「運をよくする」ことは、なかなか難しい問題です。でも、大谷選手は次のように考えました。

「周りの人が笑顔になることをすれば、自分の運もよくなる。」

そして、次のようなことをすることにしました。この中の1つに「あいさつ」があります。大谷選手は、あいさつをすることで、周りの人を笑顔にすることができる考えたのです。

校長先生は毎朝、皆さんとあいさつをしています。毎日、皆さんから元気をもらっています。校長先生も、皆さんが元気で笑顔になるといいなと思っています。挨拶には、周りの人を笑顔にして元気にする力があるのです。

ただ、大きな声であいさつをするのは、まだちょっと恥ずかしいなという子もいるようです。最初は、目を合わせてペコッと頭を下げただけでも大丈夫です。それで気持ちはちゃんと伝わります。まず、自分ができることから、がんばってください。これからも、皆さんには、周りの人が笑顔になるあいさつをしてほしいと思っています。そうすることで、もしかしたら運もついてくるかもしれませんね。