

5つの力を身につけた5人のStory^{物語}

< Story 2. モチベーション >

指導の難しい生徒への関わりや、フルマラソンへの挑戦。逃げずに立ち向かい、自分の人生を輝かせるモチベーションの作り方。



羽鳥 成美 (Narumi Hatori)

指導の難しい生徒との格闘の日々。自立型セルフマネジメントとの出会いが忘れられない卒業式につながった。

私は女子校の理科教師をしています。現在勤務29年目で、中学1年生から高校3年生までの担任経験は数えると26回あります。

今までの経験を振り返って一番印象に残っている生徒がいるのですが、彼女との出会いはこの自立型セルフマネジメントを学び始めるきっかけとなっています。

彼女は成績は優秀なのですが、常に教師に対して反抗的な態度をとり、授業のやり方を批判し、叱ってもニタニタと笑っているような生徒でした。そんな状態から私も彼女に対して指導の難しさを感じていました。その生徒のことを「何とかしなければ」との思いで、学びの場を求めました。

当時、書籍を読んで原田隆史先生が主宰している「教師塾」の存在を知りまして、すぐに申し込みをしました。自立型セルフマネジメントを学び、自分の中に湧き上がってきたものは「目の前の困難な出来事から逃げないことが大事」という決意、そして具体的な行動設

定をしました。

実はこれまでもいろいろな学びを得てきたのですが、自立型セルフマネジメントにだけ唯一あった魅力的な要素は「心づくり」です。世の中には様々な学びがありますが、単なるツールだけだったり、人生の哲学だけだったり、実際の行動につながりづらい面があります。自立型セルフマネジメントは哲学とツールが一致している唯一のメソッドであったことが私を深く納得させました。

「3大ツール」を使うことで、自分の心と向きあい、自分で自分を元気にすることができずから、自身の精神状態が整い(精神的自立)安定した心で彼女と向き合えるようになっていきました。

結果、その生徒が卒業式の日アルバムを持ってきて「先生サインしてください!」と声をかけてくれた時のことは忘れられません。その生徒との出会いによって、自分が成長することができたので、今では彼女に感謝をしています。

この素晴らしい経験ができたのは、原田隆史先生という師に出会い、学びを通じて同じ志を持つ多くの仲間ができたからです。「ひとりではないのだ」と、思うとエネルギーが沸いてきました。

「セルフマネジメントシート」を書くと、 応援される自分になる。無謀と思わ れた東京マラソンを完走!

自立型セルフマネジメントと出会った頃、たまたま興味本位で申し込んだ東京マラソンの抽選に当選しまして、出場が決まりました。準備期間約4ヶ月は今思うと無謀とも思えた挑戦ですが、せっかくなので「セルフマネジメントシート」にフルマラソン完走の目標を立ててみました。

すると、この挑戦を知った学校の生徒や保護者、学校の同僚たちが次々と声をかけてくれ、応援Tシャツを作成し、壮行会を開いてくれたり、当日も沿道に多くの応援部隊が来てくれたり…。とにかく皆が応援をしてくれました。

ものすごいプレッシャーもあったのですが「セルフマネジメントシート」を細かく書いて達成までのイメージングができていたこと、そしてその通りに無事に結果が出せたこと、これが自分の自信をつくる経験となりました。

他者の利益を考えるとという思考 を得たら、より人生が充実し、 楽しくなってきた。

自立型セルフマネジメントに出会って、人の為に動く、人の為に自分がどう動けば、人に対して良い影響を与えることができるのかを考える基本ができたことは財産です。

以前の私はどちらかと言えば自己中心的で、物事に対して冷めた目で見ってしまうタイプでした。それが今で

は、生徒に、保護者の方に、職場の同僚に、そして家族に、自分に何ができるか、どんな良い影響を与えることができるのかを常に考えるようになりました。

利他の視点からブログで発信することも最近始めました。「ブログを通してみなさんにハッピーな気持ちを届けたい」そのような気持ちで日々行動できるようになり、自分の中の変化を感じています。

ブログは毎日続けているのですが、こういった日々の積み重ねの行動も「ルーティンチェック表」に丸をつけることによってモチベーションを維持しています。

以前は自分で決めたことなのに、なかなか行動が続かない…。せっかく前向きな行動を始めても「今日ではできなかった」という思いから、余計に自己評価を下げることになり、落ち込んだりもしました。でも続ける中で気づいたことは「出来たことを喜ぼう」という気持ちです。そういった思考のもと、しっかり行動してアウトプット出来るツールを使い続けてきた今は自分の内面の変化を強く感じます。

人生を楽しむ自分の直感を 信じられる今、自分の ライフワークも決まりました。

自立型セルフマネジメントを学び、自分の生活の中に取り入れて6年になりますが、日々の小さな自分の成長を丁寧に感じながら過ごすことで直感を信じられるようになりました。要は、自分自身を信じられるようになったのだと思います。

自分がリトマス試験紙のような感覚で、「良さそうだ」と直感的に思ったことをすぐ行動に移せるようになりました。そのようになってから人生が、より面白くなったと感じます。

自分の中に自信ができたことは、成功体験の積み重ねも大きいと思います。

最近は迷いがなくなり、悩んでいる時間が少なくなったので楽しいことに目が向くようになりました。人生のモチベーションを自分自身で作り出せるようになってきたのではないのでしょうか。

これからはよりよいものを生徒達だけではなく、大人の方々にもお届けできる立場になりたいと思っています。そのためには自分が常に高みを目指してレベルアップを続けていく必要があります。

みんながハッピーを感じながら自己実現をしていく。そのためのヒントを提供する活動を今後のライフワークにしたいと考えています。生涯、人々の幸せのために活動をしていきたいと思っています。

