

モチベーションを上げるために ～2学期終業式～

2学期の終業式は、始業式と同様に、全校生が体育館に集合せずに各教室で校内放送をとおして行いました。

【2学期終業式 学校長式辞から抜粋】

今年は新型コロナウイルスの感染拡大に振り回された1年でした。本来なら、2020年はオリンピックイヤーのはずだったのですが、東京オリンピックは延期になってしまいました。学校行事の多くも中止や変更をすることとなり、部活動も思いっきりできず、休日も不要不急の外出は控えるなど、自粛ムードの中でいろいろなことへのモチベーションが下がってしまいそうな2020年でした。みなさんはそんなふうに感じませんでしたか。

先日、プロゴルファーの渋野日向子さんのインタビューを聞いて、モチベーションについて改めて考えることがありました。渋野さんは人気の若手女子プロゴルファーです。昨年は女子ゴルフのメジャー大会、全英女子オープンで優勝し一躍注目されました。そのため今年の12月に出場した全米女子オープンでも優勝が期待されていましたが、結果は全く思わしくありませんでした。

その試合後のインタビューでの渋野さんの言葉です。「悔しい。めっちゃ悔しいけど、これが今の実力なんだと受け止めるしかない」「去年の自分に戻りたいと思う自分が情けない」「この悔しい気持ちはアメリカツアーでしか晴らせない。絶対ここアメリカで戦いたい」と言っていました。

渋野さんの言葉を聞いて、モチベーションは現実をリアルに見ること、現実を正しく理解することから始まるのだと思いました。

モチベーションを上げるためには、こんなふうになりたいなという自分の姿やこうなったらいいなという理想の状態をイメージすること、将来を夢見ることが必要ですが、それだけでは不十分なんだと思いました。

夢を見て希望を持つだけでは目標は達成できません。自分の現実にリアルに向き合い、正確に理解するところからモチベーションは始まるのだと思います。でも、言うのは簡単だけど、自分の現実に正面から向き合うのは結構つらいことです。渋野選手のように、素直に自分の現実を認めてそれをモチベーションに変えることができるのはすごいことだと思います。実力が全てのプロスポーツの世界で活躍する一流選手は、自分の現実に正面から向き合うことのできる、自分に厳しい人なんだと思います。

モチベーションは現実をリアルに見ることから始まります。現実を正しく認識することで、夢や理想と現実とのギャップを埋めるための具体的な行動を取ることができます。いくら夢を見ていても実際に行動を起こさない限り目標を達成することはできません。コロナでモチベーションを保ちにくい毎日ですが、自分の現実に向き合う厳しさを持ち、目標達成に向けたモチベーションを維持し、具体的に行動できるようになりたいと思います。

(校長 高橋信之)