

自律できる人って素敵

「変えられないのは、他人と過去！変えられるのは、自分と未来！」という言葉聞いたことがありますか？これは、カナダの精神科医エリック・バーンの言葉です。

「他人と過去は変えられない」とは、実はコントロールできない「他人と過去」に執着して命と同様に大切な時間を使うよりも、自分でコントロールできる「自分と未来を変える」ことに集中することによって、「一人ひとりの心の中が良い方向に変化することを促し、過去に起こったことでも考え方を前向きなものに変えていく」ことの大切さを説いています。

では、自分で自分をコントロールするとは、どういうことでしょうか？他者からの指示や強制に頼らず、自身の価値観や目的、ルールに基づいて自ら判断し、自分から進んで行動することです。指示待ちではなく、課題を自ら見つけて解決へ動く姿勢であり、責任感を持って目標達成まで継続する力（自己律する力）が求められます。



また、自律的な行動は、自分自身だけでなく、周囲の人間関係にも良い影響を与えます。自分の感情や行動をコントロールすることで、他者とのコミュニケーションがスムーズになり、信頼関係を築くことができるからです。

4月に野村中学校のみなさんと出会い、一人ひとりのことがとても大切に思いました。

結びに、私にとって大切なみなさんの将来に対して、次の言葉を贈りたいと思います。

「努力する人は、希望を語り 怠ける人は不満を語る」

いつまでも応援しています。

年 組 番 名前