

## 26年度夏季合宿（心の扱い方）【1・2年学習合宿校長講話レジュメ】

### 達成感を養う

- ①心の中がいらいらや不安感でごちゃごちゃ→身の回りの整理、机の上を片付けるだけで 心もスッキリする。どんな小さなことでもやり切ると、心が晴れて清々しくなる。一つができれば自然と次の力が出てくる。
- ②小さなことから始める。→朝起きる時間を決める。必ず実行する（自分に負けずに続ける）出来る事をやり続ける。  
絶対やる→成功する。できると思う→心は弱いもの、ある程度まではできる。できるかも→できない。
- ③まずはやってみる。→成功するには失敗が必須条件。まずはやってみることが一番大事。宝くじも買わなければ当たらない。寝ていて転んだ例はない。
- ④NOと言える勇氣→最初に心が嫌と思ったらイヤと言えば良い。イヤなことをイヤということは悪いことではない。勇氣を持って正しい判断をする。心を鍛える（こころの栄養→滅私の心で人のために何かをやる。ボランティアはこころの栄養になる！）

### 心のスイッチを入れる

- ①自分のすべてを受け入れる。他人と比較しない。→今の環境が、自分が答えを出す環境。その時々環境こそが、自分にとって最適最良の環境。今より一步進む。これしかない。
- ②小さなことの積み重ねが自分を育てる→小さなことでも、決めたことをコツコツ続けると心が育つ。言い訳（できない理由を探すこと）は自分を弱くする。目標達成の最大の障害物。
- ③途中で挫折したら自分の弱さを認め、再び始める→前よりも長く続ける。弱さを認める強さも必要。他人との約束よりも自分との約束を守ることが大変！自分が一番のライバル。自分に打ち勝つことはそれまでの自分を変えること。

### 心を養う

- ①許す気持ちを養う→許せないと言う心の障害物が前に進む邪魔になる。許すためには比べて評価しない。皆一人一人いいものを持っている。相手の良いところを見つける。自分の良いところをいっぱい認める。
- ②直感力を養う→（普段から鍛えた）自分の心に素直に従う。結果はどうあれ少なくとも後悔はしない。最初に思いついた自分の心の中の答えに自信を持つ。
- ③心を鍛える→人を思いやる（宗教では滅私奉公、陰徳を積む）約束を守る（特に自分との約束）
- ④どんな自分も受け入れる→変える対象は自分しかない。自分を認め自分を変える。幸せになる、成功するのは自分が変わって実現する。周りを変えて幸せになることは難しい。
- ⑤責任を取る→約束を守る。言った事は守る、自分の心に嘘を付かない。
- ⑥人と比べない→勝てば自惚れ、負ければ僻み。人生の毒？宝物は自分の足元に眠っている。ひとつ自分との約束を守り、小さなことを確実に成し遂げ、毎日少しの成功体験を積み重ね、人のために進んで何かをやり、陰徳を積み、少しずつ確実に自分を変えて行く。同じことをやっても差がつくのは  
\*時間を大切にしたか？\* どれだけ本気で取り組んだか？この二つで差がつく。

**「本気になれば人は変わる。変わらないのは本気じゃないからだ。」**