

よりよく生きる

2年生道徳授業の紹介「自分の弱さと戦え」(読み物資料)

【資料のあらすじ】

車椅子テニスの選手として活躍した主人公・国枝慎吾さんも、初めはメンタルの弱さが課題だった。メンタルトレーナーのアン・クインさんは、そんな国枝さんに「俺は最強だ！」と叫ぶように命じる。その後、世界ランク1位になって、目標を失っていた国枝さん。しかし、本当の対戦相手は自分であることに気付き、精神面で殻を破って更なる強さを手に入れた。



精神面で殻を破るために必要なことは？(生徒の意見)

- ・自分がやってやる！という勇気を持つこと。
- ・相手ではなく、自分との戦いなんだということに気付くこと。
- ・自分を信じる。自分の弱さを受け止める。新しい自分を知る。何がダメだったのかではなく。次にどうすればよいのかを考える。
- ・みんなに自分の目標を伝えて、実現させること。自分の弱さの原因を考えること。
- ・高い目標を掲げること。自分を信じてプレイすること。新しい強みを見つけること。
- ・自分のことを信じられるほど、練習に打ち込むこと。

自分の弱さとどう向き合う？

- ・自分を信じることが大切だと分かっていても、信じきれていない自分がいるから、常にできると思って行動する。マイナスに考えてしまうことが多いので、自信を付ける。そのためには、練習や勉強時間を長くして、やり切ることが大切。
- ・プラス思考になる。自分と向き合う。くじけない。メンタルを鍛える。練習する。
- ・自分には、後から後悔してしまうことが多い。だから、始めから自分自身を後悔しないくらい思い切り出してみる。その思い切りの気持ちのまま、いろいろなことに挑戦してみる。自分を出してもいいのに怖がらない。
- ・自分の弱さから逃げるのではなく、強くなるために自分の弱さを見直して、努力をして結果を出す。
- ・1日1個、目標を決めて取り組むなど、アクションを起こす。
- ・初心に戻る。よかつた頃の自分を思い出す。自分に言い聞かせる。

人間は誰しも、自分に自信が持てなかったり、劣等感に悩んだりすることがあります。誰の心の中にも、弱さや醜さはあるものです。しかし、同時に、人間はその弱さや醜さを克服したいという願いも持っています。よりよく生きる喜びは、自分の弱さや醜さを乗り越える経験を経て生まれる人間としての誇りによって裏打ちされ、更に崇高な人生を目指していくことで、他者と共に生きる深い喜びへとつながっていくのではないかと感じました。