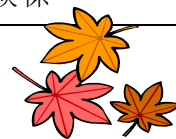


生徒のみなさんへ

自分を知ること

日本でプレイしているときもそうでしたが、重要なのは、自分が不器用で野球の素質もないのだと認識すること、つまり、己を知り、力の足りない自分自身を受け入れることだと思うのです。

ギリシャの哲学者ソクラテスは、「無知の知」を説きました。彼は、有限な存在である人間にとっては、多少の知識をもっていることより、むしろ自分の無知を自覚し、それを契機としてほんとうの知識を求めることの方が、より大きな意味をもつということを描きました。この考えには、非常に共感します。

だれでも、自分には素質や能力がないとは思いたくないでしょう。僕だってそうです。他のことならともかく、大好きな野球にかけては、自分の思うようなパフォーマンスをしたい。

しかし、やろうと思ってもできないのだから仕方がありません。自分が技術もパワーもない選手なのだを受け入れることは、勇気がいることです。正直に言えば辛い。辛いだけでも、置かれた状況やありのままの姿を受け入れなければ前に進めないし、問題も解決しません。

「不動心」松井秀喜 新潮社刊 109～110 ページから抜粋

上の文章は、元大リーガーの松井秀喜選手の言葉です。「自分に足りないものを知る」という見出しの中の一節ですが、足りないものを補うためには、自分のそのままを受け入れることが出発点であると強調しています。そこが、自分を伸ばしたり、スランプを克服したりするための基礎になるところだとも言っています。

意外と自分のことは自分が知らないということは不思議なことです。

3年生の入試のための面接練習をしているときに何回か話をしているのですが、面接では自分で自分を評価するのではなく、面接官つまり、他人が評価します。面接官から見ると、しゃべり方や座り方の癖があったり、前髪が長く感じられたりします。面接練習では、面接官役の先生から伝えてもらうことで、自分らしさを意識し、自分を正しく伝えるために話し方や姿勢を直していきます。言葉を変えると「他人から見える自分を知って、自分が知っている自分を大きくしていく」ことになります。

ジョゼフとハリーというアメリカの心理学者が自分自身を窓にたとえて説明しています。4つの窓が存在します。「盲目の窓」を小さくし、「明るい窓」にもっていくことで自分を発見できます。また、自分は知っているけど、他人が知らない「隠された窓」を小さくすることでも「明るい窓」を大きくできます。本来は、自分と両親や友達の意見を収集して行うものです。ひとつの目安として、どの窓が一番大きいかわかる自己診断がありますので、やってみてください。

ジョハリの窓		自分自身が	
		知っている	知らない
周囲の人が	知っている	【開放された窓】 自分も分かっており他人も分かっている自分	【盲目の窓】 自分は気づいていないが、他人が知っている自分
	知らない	【隠された窓】 自分は分かっているが、他人には分からない自分	【未知の窓】 自分も他人も気づいていない自分

<自己診断してみよう！>当てはまるものにチェックを入れよう。

- | | |
|---|---|
| ① 自分は、常識的な人間だと思う。
② はっきりと自分の意見を言うことができる。
③ 他人からよく欠点を指摘されるが、だいたい思い当たる。
④ 思い当たらない自分のクセを言われて、とまどうことがある。
⑤ 人の好き嫌いが激しいと思う。
⑥ 自分は、誤解されることが多いと思う。
⑦ ウソや演技が上手である。 | ⑧ 他人の言動に、内心怒ったり、傷ついたりすることが多い。
⑨ 自分の意見は、批判されない状況で、確かなことだけを言う。
⑩ 夢で見た思いがけないことがその通り起きたことがある。
⑪ 祈ったり、瞑想したりすることがある。
⑫ 誰の目から見ても下手だったけど、上手になったものがある。 |
|---|---|

----- 折り曲げ線 -----

① ☐ ② ☐ ③ ☐ ④ ☐ ⑤ ☐ ⑥ ☐ ⑦ ☐ ⑧ ☐ ⑨ ☐ ⑩ ☐ ⑪ ☐ ⑫ ☐

集計してみよう。それぞれのチェックの数が得点です。

① ①+②+③= ② ④+⑤+⑥= ③ ⑦+⑧+⑨= ④ ⑩+⑪+⑫=

①②③④のなかで、得点が大きいものほど大きな窓となります。

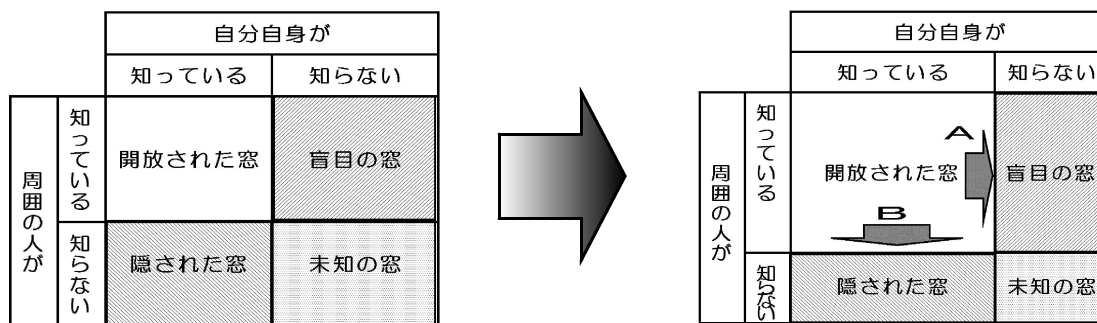
① あなたの一番大きな窓は、【開放された窓】ですね。
あなたは、自分のアピールがそれなりにできる方です。おそらく、周囲の認識も、あなたとそれほどズレてはいないことでしょう。
ただ、それが、いいか悪いかは別問題です。まだまだ、知らない自分のことを探求してみましょう。

② あなたの一番大きな窓は、【盲目の窓】ですね。
あなたは、もしかしたら、自分のことがかなり分かっていない可能性があります。
「分かってもらえない」ことを嘆かず、相手のことや自分ことで、まだまだ分かっていることを探してみましょう。

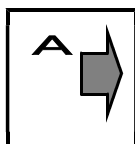
③ あなたの一番大きな窓は、【隠された窓】ですね。
あなたは、能ある鷹は爪を隠すタイプか、完璧主義すぎて自己主張しないタイプのいずれかかもしれません。
隠れた才能がまだまだあるのなら、どんどん伸ばして人の役に立てましょう。

④ あなたの一番大きな窓は、【未知の窓】ですね。
あなたは、可能性を高められる方です。
これからも探し求めて、新たなチャレンジや発見を楽しんでください。

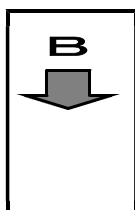
詳しくは「ジョハリの窓」 <http://www.e-kotoba.net/e-top/e-mind/mind31.html> を参照してください。



○ 自分が心がけられることは？



周囲の人が自分の知らないところを知っているわけですから、周囲の人があなたに言いやすい雰囲気をつくるのが大切です。また、「聞き上手」になることを心がけるのも一つの方法です。



何とんでもできるだけ自分をオープンにすることです。自分に不利な情報を開示するということは、とても勇気や度胸がいりますが、人は自分に不利な事をオープンにできる人を見下すどころか、逆に尊敬したり親しみをもったりするものです。芸能人では「明石家さんま」さんがあてはまります。

自分としての理解で深まることは、気付かずにいた能力や才能を発見することにつながります。