

# “どうせ無理”を チームみんなでブツ飛ばせ

発行日：2017年4月20日

発行：坂井市丸岡南中学校  
学力向上委員会

坂井市丸岡南中学校 HP <http://www.maruokaminami-j.ed.jp/>

## 人生の1%を変えれば、人生を100%変えられる！？

「そんなバカな話あるもんか！」って聞こえてきそうですね…。

でも、人生のたった1%でいいので、ちょっと変えてみませんか？うまくいけば、驚くほど今以上に人生が輝くかも！と、ある人が言ってました。

今、将来のためにやっていることはありますか？「これをやっておいがほうがいい」と分かっているのに、やっていないことって意外に多いのではないのでしょうか。自慢じゃないですが、この私も「絶対やったほうがいい」と分かっているのに、やっていないことだらけです。やろう、やろうと思っているのに、できていないこと…以前は、定期的にやっていた筋トレ、早朝ランニング、読書、家の掃除、腹八分目 etc。「絶対やったほうがいい」と分かっていることを、全部やったら、私の人生ピッカピカ☆に輝いているはず。なのに、やっていない自分が、今ここにいます。「よしっ！今から変えてやる！」って思っても、なかなか変えられるものではないのが人間です。変えるのって、結構勇気とパワーが必要ですから…。

でも、人生のたった1%なら何とかかなりそうでしょ？あれ？人生の1%と言われても、あまりピンとはこないですかね。では、時間に直してみましょ。人生ってとてつも長くて計算できないので、1年で換算してみましょ。1年は365日です。閏年は除きますけど。その365日の1%ということは、3.6日。そう、1年のたった3.6日変えれば、いいのですよ！う～ん、まだピンときませんね。多分…。1日で換算してみましょ。1日は24時間です。24時間の1%…、さて計算できたでしょうか。小学生の問題ですよ！24時間×60分で、1日は1440分。1440分の1%は、14.4分。ほぼ15分といったところでしょうか。1日のうちのたった15分を、「絶対やったほうがいい」ということに使ってみればいいのです。1日たった15分、たった15分ですよ！毎日腹筋を15分やっていたら…最初はつらいでしょうが、1年後、お腹はCMに出てきそうなくらいムッキムキかも。たった15分、読書を毎日続けていたら、どんなに心は豊かになっているでしょう。たった15分、毎日掃除を続けていたら、あなたの部屋はどんなにきれいな状態を保っているでしょう。

人生の1%を変える。そう難しくなさそうでしょ？そしてこの1%を変えるだけで、人生変わりそうじゃないですか？

でも同じ1%の使い方でも、1年のうち3.6日一気に部屋の掃除をして、あとは全くしなくても一応は、「人生の1%を変えた」ことになりましょね。でも、一度きれいになっても、1週間後には部屋はバタつき始め、1ヶ月後にはグチャグチャになり、半年もすればホコリまみれの汚い部屋が復活です。1年後の掃除は、大変でしょうね。毎日たった15分でも掃除を続けていれば、きれいな部屋はずっときれいなまま。時間にしたら変わらない同じ1%だけど、この1%の使い方も結構重要。

今、皆さんは毎朝7:57～8:15の間、読書を続けています。これって、すごいことなんですよ！メッチャ人生を変えてます！帰りの会前のスキルアップだってそうです。家に帰ったら、毎日宿題をやっているでしょ？（えっ、やってるよね？そこの君！）これもすごいことです！メッチャ人生を変えてます！もうすでに、皆さんは毎日、少しずつ少しずつ、人生をよりよい方向に変えているのです。自信を持ってください！あなたの人生は、絶対に輝く☆そして、もっとピッカピカの人生にするために、あと1%（1日たったの15分）何か変えてみませんか？未来の劇的な変化が待っている！

前回お話しした種の話、覚えてますか？人生のたった1%を本気になって変えてみて、あなたの中に眠っている才能を、開花させてみませんか？

（文責：道場 康智）

一緒に勉強について考えていきましょう。いただいたご意見・ご感想は、通信に記載させていただく場合がございます。

（お名前は記載しません。）

ご意見・ご感想をお待ちしております。

生徒・保護者（お名前）

）

