

おのきた

尾北校長室から

第11号

「炭とダイヤモンド」～ 第二の天性

「**第二の天性**」という言葉がある。**第一の天性**とは、その人の持って生まれたもののこと。では、第二の天性とは何か？



天然のダイヤモンドは、炭素成分が地中のマグマの熱や圧力で圧縮されてできる。鉛筆の芯に使われる黒鉛は、高温・高圧で圧縮されると、炭素原子の結びつきが強くなり、人工のダイヤモンドができるという。似ても似つかぬ炭とダイヤモンドであるが、理論上、特定の条件下に置くと、炭からダイヤモンドができる。炭とダイヤモンドの違いは、**環境の違いによって生じる**ものである。

さて、第二の天性とは、その人の習慣のことである。身についた習慣は知らぬ間にその人に深く染み込み、いつしか生まれつきの性質のようになる。環境が違えば、同じ材料でも炭がダイヤモンドになるように、人についても、**環境が与える影響は極めて大きい**。私たちは、普段あまり気が付かないが、無意識の行動（つまりそれが習慣というものだが）に大きく影響を受けている。そうであれば、学力を伸ばすためには**一生懸命覚えるという直接的な努力とともに、自分の無意識の行動様式や考え方など、環境を変える**ということにも着目する必要がある。

人は「**習慣の生き物**」と言われる。変わることも変わらないこと（＝習慣）を好むことからそう言われているのだが、それは生物に共通の本性——変化に対して元に戻ろうとする力が働く——からである。私たちは常に「変わる—変わらない」の綱引をしている。では、どうすればこの綱引に勝てるのだろうか？ それは、**何のために習慣を変えようとするのか**を考え、自分に「**小さな約束**」を課ようにすることである。目的意識をもってその約束を守る行動を続けることである。

この時に重要になるのは、**約束の「大きさ」ではなく、「守れた約束の数**」である。学校に来る時間を10分早くする、寝る前にその日のことを1分で振り返る、家庭での学習で休憩する前に次の勉強のページを開いておく、などなど。約束は些細なことでもよい。どんな小さな約束でも、それが**守られている自分**がいる時、人は自分に**自信が持てるようになる**。小さな「自信」を積み重ねていく——いつかそれは、その人の中に溜まっていき、今度はその習慣が物事を成し遂げるための大きな力になっていくのである。



同じ行動に見えるようでも「深さ」が違う言葉に、「**拭く**」と「**磨く**」がある。布でサッと埃をとるのは、「拭く」。一方、ピカピカに光るまで何度もこするのは、「磨く」。部活動の練習でも、同じ動作を何度も反復することで次第に技が磨かれていく。同様に、授業で公式を覚えたいなら、**繰り返し練習する**——磨く——ことである。高温・高圧の環境に置かれた炭がダイヤモンドになるように、それが君たち自身を「ピカピカに光らせる」近道であり、君たちの中にダイヤモンドが結晶する唯一の環境である。

Where there is a will, there is a way.

（意志のあるところ、道あり） —— 「継続は力なり」

