

# 一年学年だより

No. 5 【8月号】

令和5年7月27日発行

## “やりたい事”と“やるべき事”

「昨日の夜から、いや正確には昨日の朝から連続35時間勤務である。その間合計1時間半は仮眠をとっているが、ほかはフル活動だ。ちなみにまだ病棟業務が終わっていない」

(神様のカルテ—夏川 草介)

これは今月読んだ本からの抜粋です。もちろんフィクションだと思いますが、大きな病院のお医者さんはこれぐらい働いているのかもしれませんが、世の中には長時間労働の方がたくさんいて、ゲーム会社のプログラマーさんも忙しくなると会社に寝泊まり（寝られるだけマシだそうです）することもあるとか。これはあまり良いこととは思いませんが、彼らを支えているのは「やらねばならない」といった使命感なのかもしれません。

将来、やりたいことはありますか？ どのような生活をしたいですか？ 生成AIや技術の進歩によって世の中の変化は加速しています。その未来を見据えて、今やるべきことは何ですか？

課題の山を前に立ちすくむのではなく、少しでも自分の力でやってみましょう。友達の答えや模範解答を丸写しにせず、間違ってもいいから自分で考えてやってみることが大切です。

新学期、ひと回り成長した元気な顔を楽しみにしています。

(1年学年団教員)

## Life Hacks I Wish I Knew 人生の教訓

レシテーション・コンテスト（英語の暗唱大会）お疲れさまでした。今年のは、テイラー・スワフトさんの昨年（2023年）のNY大学卒業式でのスピーチでした。2分間のスピーチをしっかり覚えられましたね。テイラーさんは、自身の経験を振り返り、「My experience has been that my mistakes led to the best things in life.（失敗こそが人生で最高のものをもたらす）」という人生の教訓を語ってくれました。

私の人生の教訓は「継続は力なり」。高校時代、部活も勉強も中途半端でした。でも、振り返ってみると、ただ1つ続けたことがありました。それはラジオ英会話講座を聞くことでした。毎日20分の講座は、軽快な音楽からスタートし、進行役の楽しいトーク、ネイティブ講師との会話練習、最後にはお楽しみの歌コーナーがありました。知らないうちに異文化に触れ、憧れを持つようになり、将来へつながりました。

なぜ続けることができたか？ その理由を考えてみると、①楽しい、②お手軽、③ご褒美があったから。ラジオ講座は、面白いトークが（①楽しい）、ラジオのスイッチを押すだけで聞けて（②お手軽）、かっこいい歌も歌えました（③ご褒美）。この3つだけでなく、さらに、期限を決めたり、細分化したり、記録したりすると、モチベーションがアップすることでしょう。

継続のコツ！

①楽しい

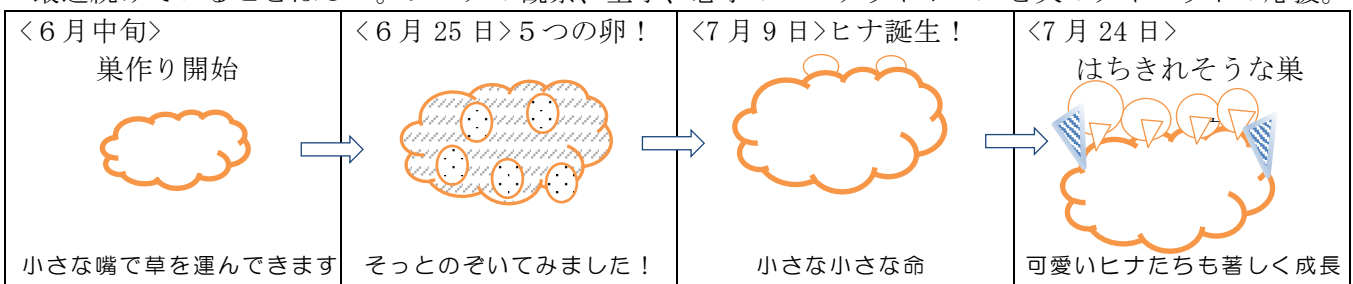
②お手軽

③ご褒美



コツは無限。自分に合ったコツを見つけよう。

最近続けていることは3つ。ツバメの観察、空手、息子のバスケットボールと夫のダイエットの応援。



楽しい！ お手軽！ ご褒美！ この夏、是非何かを続けてみてください。

(1年学年団教員)