



こんな人がいます

明後日から、2学期末テストが始まります。明日は勤労感謝の日で学校は休みですが、できるだけ長い時間、勉強してください。机の前に座ってする勉強は大切ですが、暗記しなければいけないことは、歩いたり体を動かしたりしながら覚えると効果的と言われています。テストに出そうなことを紙に書き出し、小さな声で何度も繰り返しつぶやきながら散歩する／筋トレをする／掃除や片付けをする。ポイントは、体を動かすことです。人間は、体を動かすことで気持ちが前向きになり、脳も活性化するそうです。じっとしていると眠くなってしまったり、やる気がなくなったりしてしまうことがあります。机の前に座って勉強するときも、声を出して読む・覚える、手を動かして書くよう心がけましょう。

さて今回は、10万部を超えるベストセラーとなった「オール1の落ちこぼれ、教師になる」や「未来のきみが待つ場所へ 先生はいじめられっ子だった」などを書いた、元高校の先生、宮本延春（のぶはる）さんという人を紹介します。テスト勉強の合間に読んでください。

- ・ 1歳の時に実の父母と別れ、養子として育ての両親に預けられる。
- ・ 小学校3年生の頃から、「勉強嫌い」と「いじめ」に悩む。
- ・ 小学校、中学校と転校を繰り返し、精神的・肉体的にひどい「いじめ」にあい、リストカットを決意するが未遂（みすい）に終わる。
- ・ 中学校1年の時にオール1の通知表をもらい、その後も成績は音楽と技術が2で、それ以外は全て1。漢字は名前のみ、英単語は”book”のみ、九九は2の段までしか書けないほど落ちこぼれる。
- ・ 高校受験をあきらめ、中学卒業後は職業訓練校に通う。父親が倒れ、母親のパート収入だけでは家庭が経済的に立ち行かなくなる。
- ・ 卒業後、大工見習いになるが、親方の罵倒（ばとう）に耐えられず2年で退職する。
- ・ 母親が癌で死去、2年後に父親も病死し、18歳にして天涯孤独（てんがいこどく）になる。
- ・ ミュージシャンに憧れ、音楽活動を行う。フリーターになる。
- ・ 23歳の時に勉強開始。NHKスペシャル「アインシュタインロマン」に感銘を受け、物理学に関心をもち、物理学を学びたいと大学受験を考え、小学校の算数ドリルから独学を始める。
- ・ 24歳の時に豊川高等学校定時制に入学する。1年生の時、科学雑誌『ニュートン』の「天文学者になるには」という特集記事を読み、名古屋大学を第1志望と決め、本格的に受験勉強を開始する。
- ・ 27歳で豊川高等学校定時制を卒業し、名古屋大学の推薦入試に合格する。名古屋大学大学院修士課程修了、同博士課程に進学する。
- ・ 36歳で私立豊川高等学校の教諭に採用される。
- ・ 38歳の時に、政府（内閣）の教育再生会議委員に就任する。

宮本さんは、自分を苦しめ続けた「悩み」について、次のように書いています。

この悩みというものは、私の経験上、大きく二つに分かれていると受け止めています。ひとつは「悩んでも何も変わらない悩み」、もうひとつは「悩む価値のある悩み」です。「悩んでも何も変わらない悩み」というものは、明日の天気や、動かしようのない事実などのように、自分の力ではどうにもならないものです。この問題は、いくらクヨクヨして、ウジウジ悩んでいても、それだけで結果や現実とは、少しも変わりません。余談ですが、あなたは1年前の悩みを覚えていますか…。もし覚えていなければ、その程度の悩みだったということです。別の言い方をすれば、時間が解決してくれる悩みだった。そう言えるかもしれません。仮に、いま悩んでいることも、1年後には忘れられているならば、立ち止まってひどく悩んで苦しい時間を過ごすよりも、もっと楽しいことに時間を使うか、この悩みを解消するために、できる努力をする方が有意義ではないでしょうか。もし、明日の天気が心配ならば、晴れるかどうか悩むのではなく、雨のときの対策をできる限りすることです。極論を言えば、雨が降ってから考えても遅くはありません。また、過去に起きた出来事も同じように、どれだけ反芻（はんすう）して悩んでも、変わることはありません。できることは過去を教訓として、未来の自分に活かすことです。悩むときには「これは悩むことで何かが変わるのだろうか」と自問自答してみてください。おそらくじっと悩むよりも、行動に移す方が、よき結果につながるはずで