

## 学生時代に身に付けておくべき事 第46弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

一年は早いもので本日大晦日です、私は毎年の事で今年一年年頭に立てた目標が思った様に出来たのか振り返りチェックしています、いつもながら100%満足していませんが皆さんはいかがでしょうか、歳を加えていくと若い時学校の試験は60~70点以上が合格であった事を思い出し「可」の合格点と自分なりに納得してしまいます！さて新しい年に変わる節目にあたり今回テーマは「ウェルビーイング(身体的・精神的・社会的良好な状態にある事)」つまり自分の幸福度(満足度)ですが実感していますか!それを考えます人は常に幸福であれば通常の生活が満足している証拠と考えます、只貴方の「夢・目標の度合」により将来の満足度が大きくなるかどうか変わってくるのではないのでしょうか、その意味で早くから自分の将来がどうなるか描きその為に何をするか今出来る事は何かを具体的に書き残し、時折見しておく事は大事になるのではないのでしょうか!さて来年は、私(76歳)も学生諸君も今より前に進める様・成長出来る様にしたいし、その為に今迄を振り返りその反省をふまえ新たな目標を手帳に書こうと思います!

以下具体的に何をすべきか、誰しものが出来る幸福度を上げる方法を述べます。

- ① 新しい体験にチャレンジし小さな成功体験から→次に繋がる習慣を作る
- ② 一日の生活で良かった事出来た事3つ書き残し次の期待につなげる
- ③ 他人に親切な事・自分によかった事を実戦して気持ちを良くする
- ④ ありのままの自分を受け入れ→自分を肯定する(これで良かったと)
- ⑤ あまり感情に振り回されない事、要は常に冷静・一時的な感情に振り回されない様にする事
- ⑥ 常に挨拶・感謝・謙虚・の気持ちを持ち精神(気持ち)の安定と安らぎ  
幸せ感を感じる事大事
- ⑦ 毎日水を1.5ℓ以上飲んでいますが、体は必要としています→学生必須
- ⑧ 寝る時は出来るだけ、体の右側を下にして寝る様にする

是非、各項目やれたかどうか必ずチェックする様にして下さい、幸福度 up!

来年皆さんは、今年以上幸福を感じられる様になるでしょう。

以上

## 学生時代に身に付けておくべき事 第45弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

毎年3月・4月は4年生卒業と新入生入学とクラブ活動のチームは大きく変わる時期となります。皆さんはそれぞれ「縁」があって就職先や入学した大学での生活が始まる訳です、そこでいつも思う事は「縁」とは何かを考えさせられ、今回のテーマとしました。

広辞苑では、「人と人のつながり・関係」で「縁」があるとは、「運命的な関係やそれを感じさせる状態」の事と言う事です。

つまり就職先・入学した大学はそれぞれ運命的な出来事となりますあとはその「縁」を大事にして、以下の点に気をつけるべきでしょう。

①自分を成長させる事に注力し努力する

②一流の人は「縁」の正しい扱い方・付き合い方を知っている

つまり「良縁」の関係を作る→お互い力を奪われる関係ではなく力を充電出来る関係を作る

考え方や目標・生き方・好み等共通する話題があり、一時の食い違いも話し合いで和解出来る関係を保つ事の出来る人を友人に多くの人の輪を作るつまり価値観・共通点の共有

③現在置かれている環境すべて(大学・練習環境・仲間・これ迄生きて来た過程等)に感謝し前向きな(ポジティブ)考え方を持ち一段上に成長する為に何をすべきか考え実行する事が大事です。

最後に縁とは「摩訶不思議な物」であり、ことわざにも「縁は異なるもの味なもの」と言われ、出会い(一期一会)や一瞬の感覚で「縁」が生まれたり感じたりもします。

長年生きて「縁」を考えると、深い縁・浅い縁・永く続く縁・一瞬の縁・復活する縁・など様々ですがいずれ「縁」を大事に深く・永く続く「縁あるもの」と考え前向きに付き合っていきたいと思います。

## 学生時代に身に付けておくべき事 第44弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

時は着実に進んでいます！ 新年あけましておめでとうございます。  
年の初めは例年手帳を新たにし今年の目標を立て最初のページに記載すると同時に昨年立てた目標がどれくらい達成出来たか確認しますが、毎回考える事は、目標達成に「自分を変える事が出来たか」と自分に問いかけます、正直 100%の達成度・満足度はこれ迄ありません！ 学生諸君はいかがですか！ 「変化は成長の証」と言われ今年最初のテーマ「自分を変える事が出来るのか」を考えました。私が生きて来た中、振り返ると本当に自分が変わったと感じる事は

### ①大きなショックを受けた時

- \*自分の責任で事故を起こした(交通事故・お金の貸借の問題)
- \*私より歳の若い弟が40歳半ば癌で亡くなった

### ②自分の身に、命に係わる事象があった時

- \*男の厄年で3回の身を切る手術・昨年暮れに大腸手術をした事

### ③自分がやらなければならない環境に変わった時

- \*立場が変わる→毎年チームで上級生卒業や己の進級による意識変化・立場が変わる事による責任の変化あり
- \*会社職務でも役職就任や部下がついた時の責任の変化で
- \*結婚→これ迄の一人暮らしから家族生活に入る事で
- \*子供が生まれた→親の責任・自覚が生まれ(この欄は私が子供いませんので一般常識として) 他個人の環境により多々ありますが今考えると自分に何もない(夢・目標・自覚・認識・反省・意欲)と変わり様がありません、変化後は強い意識・実行・継続する事大事です現代は激動の時代、求める人材も文字通り変化対応とやる気です！若い時は「変わりたい事・思った事・やりたい事」やってみなはれ！

## 学生時代に身に付けておくべき事 第43弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

テーマは「一生役に立つ言葉」としました。

早いもので今年も最後の月となりました、後期高齢者になった私がコロナ禍で印象に残る言葉が何点かありましたので投稿します。又これを見て若い皆さんがどう捉えるか分かりませんが、ぜひ頭のどこかに留めて人生に役立てて頂きたいと思います。以下

1) 身体は、食べたもので作られる、心は、聞いた言葉で作られる、  
そして未来は、話した言葉で作られる

(多くの人の話を聞く事・国際化の時代は有言実行!それが大事)

2) 賢い頭は、純粹直感+実践で作られる→よく見て感じて生きて!  
(海外から日本人の心の豊かさ(情緒)はどこから生まれてくるか、日本の島国地形・気候(四季折々)また文学・教育(道徳)等ようは自然の豊かさと教育・社会の仕組みによる物と考えられます。

3) 身体の仕組みはすべて使わなければ退化・衰えて行く

(脳の働き・思考能力・気力・筋力・柔軟性・関節の稼働域等運動能力全般・若さも→半面使えば発達・成長・維持する事もあり)

4) 健康の基は、体を伸ばす事→私は男の厄年に大きな手術3回行い近年は、長生きすればいい事があると信じこの数年健康生活を意識して来ました、健康は寿命を延ばす事だけではなく、心や考え方・ストレスにも大きく影響する事皆さんも分かっているはずですよ!言うまでもなくウォーキング・ジョキング・エアロビクス・水泳・太極拳等さまざまあります→いずれも身体を動かし・伸ばし・ねじり血液の循環を良くし又快眠・快便につながるのと同時にスポーツ能力にも良い効果が表れるとも言われます。

以上 改めて一日一日の積み重ねが最も大事と言う事でしょう!

## 学生時代に身に付けておくべき事 第42弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

### 今回のテーマ「リーダーシップ」について

今年はずでに秋季リーグ戦又全日本大学総合卓球選手権も終了し、例年各チームの役員交代が行われていると思いますのでこの機会にチーム全員で考えてほしい事をテーマとしました！

かねがね大学生アスリートの活動は、チームワーク重視が当たり前の世界です、その中でリーダーとなる人によりそのチームのステージが上がると言われています、それは実社会でも同じです、なぜでしょう？

強い組織(チーム)は、伝統的にチームメンバー全員が選んだリーダーを認め信頼し協力し全員が切磋琢磨しています。以下主要因を挙げると

- ①リーダーはチームワーク丸となる事を自覚し率先垂範している
- ②チームの向かうべき道(目標・方針)を描き見せている
- ③チーム一人ひとりの能力を引き出す活動をしている
- ④良い組織風土を作る(風通しの良い)努力をしている
- ⑤チームの異常の見える化と予防管理をしている

つまり「リーダー」は、強いチーム作りにまずは自分のやるべき事を考え勝利に結びつく事(例えば①自分が勝つ②行動で示す③説得力を身に着ける等)とチーム一人ひとりを見て対応も考えて実行そして責任を持つ事です！次にリーダーシップの資質を挙げると

- ①「聞く力・気づく力・示す力」を持つ人物
- ②物事に動じず、どっしり落ち着いて深みのある人物
- ③太っ腹で豪快細かい事を気にしない人物
- ④頭がよくて、才能があり、弁活のさわやかな人物

以上 それぞれリーダーシップ像を挙げましたが、最初からすべてを持つ人物はそういるものではありません、それらに近づく努力をしている人物を選びみんなで育てるのも一つではないかと思えます考えて見て下さい。

## 学生時代に身に付けておくべき事 第4弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

### テーマ「お金⇒第2弾 お金・価値・使い道他について」

前回お金について主に大学卒業後仕事に就き給与・報酬の差がどうして生まれるのかを述べました、間違いなく皆さんもその事について考える事になるでしょう、今回はより人生とお金について私が75年間生きて来た中で考えた事と経験した事を述べたいと思います。

大学卒業後社会人になり、自分の**ライフデザイン**を考え就職先を決め、働く事で人生の夢(結婚・暮らし・家族・趣味・家・老後等)実現に努力しました。

①生きていく為お金は必要です⇒当然働く事は、**自分の身体・頭・時間を使いその価値を提供**しその評価が報酬として受け取る事になる。

② お金の主な役割は「支払い・交換⇒物・サービスに」「価値尺度⇒物・サービスの」「価値保存⇒貯金(貯蓄)」「投資」

③ **人生は不確実**(思い通りにならない事あり)⇒経済・生活・病気・事故・災害それらの**リスク**にお金の準備・蓄え・保険・投資等も考えなければならない。

④社会人となって給料をもらいまず確認する事は**「手取り収入」の把握です!**  
⇒実際に手元に来る収入は「税金(所得税・住民税)」又「社会保険料(雇用保険・健康保険・厚生年金保険)」が差し引かれます。

つまり給与の額面だけでなく実際に使える額を確認し生活費用(支出・預金・投資・趣味等)を計画・将来について考えなければなりません。

⑤具体的な**ライフプラン**と**行動プラン**を描く⇒長期的に主な人生の行事(結婚・出産・住宅・子供の教育・退職・老後)とその対応

以上、これ迄2回にわたりお金について述べましたが、この歳になって時間が経つのは本当に早いとつくづく感じます!**幸せな生活を送る人生計画を立て実現する為出来るだけ若いうちに考え実行する事**を勧めたいと思います。

最後に人生とお金の話で、世界の三大喜劇王「チャールズ・チャップリン」は「人生は恐れなければとても素晴らしいものなんだよ、人生に必要なものそれは**勇気と想像力、そして少しのお金だ**」と明言を残しています。