

# JAAC だより

## 自分の物差しで目標を達成する

JAAC 日米学術センター  
代表 高瀬 永俊

新年、明けましておめでとうございます。JAACの学生・保護者の皆様、関係者の皆様、いよいよ新たな年の幕開けとなりました。昨年の12月の『JAACだより』でお伝えした様に、『夢を見、目標を立て、現在に最善をつくす』の中で、目標達成の為に10の項目をご紹介しました。ひとり机に向かって自己の目標設定を試してみたことと思います。新たな年のスタートに際して既に実行に移されていることでしょう。

目標を設定する上で大切なことは数値目標を必ず取り入れることです。例えば、〇月〇日のTOEFLの試験では〇点を取得する。それまでにあと2ヶ月の期間がある。60日の学習計画を立案し、TOEFLの対策と傾向（自己の弱点や課題の確認と取得する点数を達成する為の対策を練る）を自分なりに考えてみる。この様に数値目標を立てることによって自分の学習計画が明確になってきます。ただ、漠然とした目標設定は危険です。

10の項目の中で、9)の達成した時のことをイメージする、10)の信じて疑わない、はその60日間の挑戦の中で、常に抱き続けることで実行の継続を証明してくれるものになります。数字で物を考える、語る、記載するなどの習慣をつけていくことが大切です。あくまでもこれは自分自身との約束事です。自分自身で自分自身に約束するのです。

人と比べる物差しを持つことは、ある時（好敵手・ライバルになり得る人がいる）には有効にその効果を発揮します。しかし、人と比べると心に疲れが溜まってしまいます。いつも人と自分を比べることでは、「自分というもの・存在」を確認できない人が結構います。会話の中でもいつも自分が優位に立っていないと気がすまない人がいます。自分の方がものを知っていると誇示したくなるのです。自分の知らない知識や話題になると機嫌が悪くなり、得意な話題に持ちたいとします。さすがですね・・・と言われると機嫌が良くなるのです。傍目（はため）にはわからないライバル意識なのではないでしょうか。人と人とはどうでもいいことで張り合えるのです。「勝つ」という優越意識と「負ける」という劣等意識が大きなストレスを引き起こし、他者への憎しみも引き起こし、いらしたり、ぷんぷん・・・したり、心は疲れきっていきます。

『お隣同士は仲が悪い』という話は結構あります。隣がよく見える分、つい比べてしまう対象になるからだと思います。第三者から見れば何も羨む（うらやむ）ほどのこともないのに、なぜかいがみ合うお隣さんは多いものです。おそらく自分の構築してきた家庭に自信がないのではないのでしょうか。何をやるにも「自分なりの方法」が持てない。自分は自分であり、我が家は我が家という自信がなければ、いつも基準をよそに求める様になるのでしょうか。人と比べて優越感を持つのが好きな人、人と比べて劣等感を持ってしまう人・・・、どちらも付き合いにくい人です。自分を生きるのに忙しく、優越感も劣等感も持つ暇がない・・・という人がいいと思いませんか。「人と自分を比べない」という覚悟を持ったならばそれだけで、心のストレスはだいぶ軽くなります。

自分の目標必達物の物差しが、しっかりとした計画によって実行された時、はじめて自分を誉めることができます。その様なことが繰り返し、繰り返し実践できれば、いつか大きな夢をも達成することができます。人間の力は計り知れないものです。渡航前のオリエンテーションで人生12年周期説のお話をさせていただきました。覚えている方もおられると思います。皆さんは12歳から24歳までの青春時代に位置しています。この時期には基礎的な学力や、専門的な知識や見識を学ぶ吸収期です。十分吸収した時、実社会に船出する準備が整うのです。今はその準備期間です。十分にその栄養を吸収していただきたいと思います。まだ、一年がスタートしたばかり。しかし、あっという間に時は過ぎ去ってしまいます。あなた自身が一番よく知っていますね。

## 自分の専攻を決めるには、まず自分自身を知ることです

JAAC ミズーリ事務局  
ライマン・ピットマン

何年か前に、スポーツトレーナー学科専攻の学生がいつもとは違うクラス内での出来事について話してくれました。担当の教授がパワーポイントによる「手の怪我」について説明をしている時、突然、教室の後ろの方で音がして、教室内の学生達が後ろを振り返って見ると、一人の男子学生が倒れていたそうです。その学生は、映し出された「手の怪我」の様子を見て気を失ったようです。その話を聞いて私は、『彼は違う専攻を見つけることになるだろうな』と、言いました。

この出来事はドラマチックな話と言うよりも、学生が専攻科目を選ぶ際には、学生自身とその専攻が現実的に合致しているかを考えることの必要性を物語っているものだと思います。気を失ってしまった学生がスポーツそのものを好んでいたことは間違いないでしょう。それに、スポーツトレーナー専攻というのは、就職にも有利だと思われます。とは言っても、スポーツトレーナー専攻の学生は酷い怪我についても学ぶことになるのですから、この学生にとってこの専攻は不適切だったのです。

もちろん、専攻を選ぶ際にはその専攻に対する自分の興味や、職業や職種としての将来性を考慮することが重要であることは言うまでもありません。しかしながら、実際に自分自身の「得意なこと」と「不得意なこと」を認識しておくことも大切なことです。例えば、数学が嫌いで、数学的理解力が乏しい学生であれば会計学を専攻するべきではありませんね。これが、経営学の中でも他の分野であれば良いのかもしれませんが、会計学はその人にとっての幸運のキップにはならないでしょう。

「書くこと」がまるで拷問を受けているかのように思う人にとっては、いくらスポーツが好きでもスポーツジャーナリズム学科専攻の候補生にはなりえませんね。いくら学生本人に「好きな専攻」があると言っても、いくつかの専攻科目は、まるでその学生を打ち砕くかのごとく難しい教科を課すことがあります。その例として、スポーツトレーナー専攻には膨大な暗記力を要する解剖学が必須であり、経営学を専攻するには通常、数学の計算と統計学の授業が必要となることが挙げられます。

したがって、自己を認識する — 自分自身を知るといことは、自分自身に合致した専攻を見つける上で必要なことの一つなのです。そして、もう一つ大切なことは、成功する学生は専攻を修了するためには全ての必須科目に耐えうる力を備えていなければならないので、学生にとってその専攻を修めるために、「何をしなくてはならないのか」を見つけることです。

## 祝 成人式！

### ～ Welcome to ザ★大人の世界 ～

今年、成人式を迎えられた JAAC 生の皆さん、ご成人おめでとうございます。そして、ご家族の皆様、お子様が成人式を迎えられましたこと、誠にありがとうございます。心より、お祝いとお慶びを申し上げます。

成人式を終えて、『これで、人前でも堂々とお酒が飲めるぞ』とか、『タバコも吸えるぞ』と喜んで(?) いる人も多いことでしょう。まあ、ある意味では確かにそうですね。でも、晴れて「成人」となられた皆さんは、言い方を変えれば「大人」の仲間入りをしたということです。そのことによって、皆さんは今までと違う「自分」に変わったとも言えます。その一つは、「責任」という重い衣を纏う(まとう)ことになったことではないでしょうか。責任には、「負う責任」と「果す責任」があると言われています。どちらも、人の手を借りずに自分自身で行い、成し遂げなければならないのです。今までのように、ご両親の庇護のもとで生きてきたことから脱する時が来たのです。

皆さんは「大人」の世界に仲間入りしたことで、今まで抑制されていたことの多くから解放され、より自由な生活と生き方を手に入れました。しかしながら、それと引き換えに自らの言動に「責任」を負い、「大人」としての「責任」を果すことを義務付けられます。これを機に、法的に成人となったことの意味をもう一度考えてみてください。やがて大学を卒業し、「社会人」として社会の一員となるまでの短い期間は、「大人ではあるけれど、社会人ではない」という日本独特の区分呼称の枠内で過ごすこととなります。この期間は、「大人であり、社会人でもある」という本当の意味で社会の一員となるまでの準備期間でもあり、社会人になるための予行演習期間として大切な時だと思えます。どうか、この大切な時期を通して、自分自身に向き合いながら、世の中に出て行くための準備をしっかりとさせていただきたいと思えます。

成人式を迎えた皆さん、この度はご成人、本当におめでとうございました。皆さんの益々のご発展とご活躍を心からお祈り申し上げます、お祝いの言葉とさせていただきます。  
(カリフォルニア事務局： 照井 紀久夫)

**【編集人の独り言】** ▼皆さん、明けましておめでとうございます。今年もJAAC だよりの編集人として様々な話題を皆さんにご提供してまいりたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます◆今年、成人式を迎えたJAAC 生の皆さん、ご成人おめでとうございます。今年、全国で成人式を迎えた新成人は約127万人（男性約65万人、女性約62万人）で、3年連続で過去最低を更新したそうだ。総務省が出している年齢層別人口区分の資料を見ると、高齢者の数が著しく多く、10代から30代までの将来の日本を支えていく人口が少ないのが気がかりだ。この傾向は今始まったものではないが、あらゆる面で日本の将来が心配である★ついにJAL（日本航空）の経営再建が始まる。50歳代以上の人たちにとっては、誰しもが『あのJALがねえ・・・まさかねえ・・・』という想いであろう。尾翼に冠した通称『鶴丸（鶴の翼を丸く描いたマーク）』のロゴマークが懐かしい。50歳代以上の人たちはあの『鶴丸』に憧れ、また、勇気と大きな自信をもらい、そして、時には望郷の念を募らせたものだ▲アメリカのオバマ政権が誕生して今月でちょうど1年を迎える。『Change チェンジ』と『Yes, we can 我々にはできる』という言葉の下に始まった新政権だったが、今年は、この1年で『何が変わり』、『何ができたのか』が国民に評価される年でもある。今年1年をどう乗り切れるかが、オバマ政権再選への鍵になるだろう■日本では民主党政権に変わって3ヶ月間の蜜月期が終わり、民主党政権の支持率も下がり続けている。アメリカも日本も国民のための政治が行われることを望む●中米カリブ海の島国ハイチでマグニチュード7の地震があり、死者20万人との情報が出る中で、首都ポルトープランスはほぼ壊滅した。というよりも、ハイチという国家そのものが壊滅状態にあると言えるだろう。各国の協力の下に速やかな救援活動が行われることを望む。そして、犠牲となった人々のご冥福を祈りたい。今年、1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災から15年目を迎えた。地震大国と言われる日本だからこそその地震対策をしっかりと進めてほしい♥今年も色々な出来事が起こるだろう。できることなら、楽しい出来事だけにコメントをしたいと願っている。今年もよろしくお付き合いください。（照井）

**Let me remind you . . .**

★JAAC 生の皆さん、保護者の皆さん、大切なお案内です★

◆JAAC 生の皆さんへ： 今年も新学期が始まりました。履修科目の Drop and Add（教科履修の変更）の期間を再確認して、無理のない履修に努めてください。特に、今年から来年にかけて編入や卒業を予定している方は、くれぐれも必要な単位を落とすことのないように心がけてください。

●JAAC 本屋内保護者様専用ご連絡・ご相談窓口：

フリーダイヤル 0120-525-626 [tokai@jaac.co.jp](mailto:tokai@jaac.co.jp) 担当：高瀬

◎ JAAC 日米学術センター 鈴木：[t.suzuki@jaac.co.jp](mailto:t.suzuki@jaac.co.jp)

◎ カリフォルニア担当：照井 [k-terui@mtg.biglobe.ne.jp](mailto:k-terui@mtg.biglobe.ne.jp) 新井 [koheiarai@hotmail.com](mailto:koheiarai@hotmail.com)

### 新型インフルエンザにおける注意喚起とご協力のお願ひ

冬休み及び年末年始を日本または国内外で過ごされた方、体調の変化はありませんか。それぞれの留学先に戻られてから、何らかの体調異変を感じた際には速やかに医療機関での診療と治療処置を受けるようにしてください。また、インターネット等により最新の感染状況における情報を得るように心がけてください。なお、風邪等の症状が出た場合には、必ずJAAC カウンセラーに報告と相談をしていただくようお願いいたします。

また、日本のご家族の皆様におかれましては、留学中のお子様の体調に異変があると思われる場合は、JAAC 日本事務局にお知らせいただけますよう、皆様のご協力をお願いいたします。

**A Happy New Year !**

**We wish you and your family all the best for 2010 !**

新年 明けましておめでとうございます。

皆様とご家族の皆様にとって素晴らしい2010年となりますことを

私共一同心よりお祈り申し上げます

**JAAC 日米学術センター**