

## 自信を鍛える

皆さん、皆さんは自分が自信を持っている人だと思いますか。それとも、自信がない人だと思いますか。

自信とは、どれほど見込みがなかろうと、難しかろうと、どんな困難に遭おうと、自分はどんなタスクでも成し遂げられると信じる能力だと思います。「私には無理だ。私はどうしても自信がない」と言う人もいます。でも、私はあえて能力という言葉を使いました。なぜなら、それが個人的な特質や遺伝に関するものではなく、鍛えられるものだと考えているからです。料理とか、車の運転とか、私たちの日本語のような能力だと思います。育てたり、もちろん捨てたりすることができるわけです。では、どうやったらこの自信という能力がつくでしょうか。これには三つのことがあると思います。

一番簡単なのは繰り返し、繰り返し、繰り返し。

私のスピーチの練習でいうと、最初、家の鏡の前で独り言のように言ってから、友達の前で話して、ちょっと緊張しました。それから、クラスの前で話して、もっと緊張を感じました。しかし、今、こんな大きなステージで話しても、そんなに緊張しません。これは繰り返しのおかげです。だから、何事でも、何回も繰り返すこと、それが自信のはじめです。

二番目は自己否定をやめることです。

皆さん、このように考えたことはありませんか。

鏡を見る時、「太すぎる、私は見苦しい、私を好きな人はいない。」自信がない人はほとんどそう考えて、他人の批判ではなく、自分が自分を否定する方が多いかもしれません。思考が行動に影響を与えることがあります。思考で自分を否定したら、どうやって自信を持つのでしょうか。むしろ、自分を褒めるべきです。「私はすごいね、今日は30分走ったとか、今日は30個言葉を覚えたとか」私たちの頑張りを一番知っているのは、自分だから、自己否定をやめて、小さな成功から自分を褒めてみましょう。

最後に、最も重要なのは、積極的な解釈です。自信満々な人は常にいろんなことに、自分なりに積極的な解釈があります。それが子供時代の能力だと思います。子供が、試験が終わって家に帰ります。親に「試験はどうだった」と聞かれたら、答えは「よかった、いっぱい書けた。最後の問題はわからなかったけど書いた。「それで、点数は」「51点、半分以上取った、次は合格する」。実は不合格でしたが、自信を持って積極的に考えているでしょう。現実には、たくさんの方が何らかの理由で、私たちを非難したり、抑圧したり、軽視したりします。しかし、積極的な解釈は私たちに前向きな力を与えてくれます。

私にとって、自信あつての留学生活、自信あつての人生だと思います。

空は白い雲によって青く、人生は自信によって素晴らしくなります。皆さん、このようにして、自信という能力を鍛えて、粘って生きましょう。