

キャリアサポートだより

～長崎県内就職支援～



第6号
令和7年2月

キャリアサポートスタッフ 久保

卒業おめでとうございます！

3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

コロナ禍で入学した頃は、多くの制限があり、学校行事も満足に出来ない苦しい学校生活がスタートしたと思います。

しかし、苦しい時や悔しい時などを乗り越えて、卒業までの3年間を無事に終えられたのも、家族の支えや友人・先生方のおかげだと思えます。

皆さんはこれからそれぞれ違った新しい道を歩き出します。私から皆さんに、下記の言葉を送ります。

『努力するもの夢語る。サボる人間グチ語る』

TBSの番組『オールスター感謝祭』で、走るのが速くてスポーツ万能芸能人として出演されている森脇健児さんが、高校時代の陸上部の監督から教わった言葉だそうです。

売れっ子の時代には、週に12本のレギュラー番組に出演して、どこに行っても、チヤホヤされて天狗になっていたそうです。しかし、天狗になると周りから煙たがれ、だんだん仕事が減っていきレギュラー番組がゼロになったそうです。そうすると人間は決まって、グチや不満が止まらなくなります。森脇さんも周りにグチや不満を言うようになり、しまいには、髪の毛は抜けて、体はボロボロになったそうです。

そんなどん底状態の時、頭をよぎったのは、高校時代の陸上部の監督の言葉でした。「努力するもの夢語る。サボる人間グチ語る。」今の自分に照らし合わせてみるとその通りだなと思ったそうです。そこで、ダメな人間を変えようと決意。グチや泣き言はいっさいやめて、素直、謙虚な態度、感謝の気持ちを大切にするように心がけたそうです。そうしているうちに、だんだん周りとの関係もよくなって、仕事を少しずつもらえるようになってきたそうです。

これから先、皆さんもどん底の時や不調の時がくるかもしれません。その時に、グチや不満を口にするると周りが見ています。そうすると人間関係もおかしくなります。グチを語っている人は、周りから良く思われません。そうならないように、いつも夢を持ってその夢を語ってください。そうすると、周りの人から好意を持たれるようになります。

これからの長い人生、長工生の誇りを持って、頑張ってください。皆さんのこれからの健闘を祈ります。



進路指導室はいつでも相談に応じます

会社で悩んだ時は、相談相手をつくってください。「仕事が合わない」、「人間関係がうまくいかない」、「労働条件が違う」など様々な問題が生じるかと思えます。

一人で悩まず、相談して下さい。先輩、同僚、友人、家族、そして進路指導室があります。進路指導室は就職を紹介するだけでなく、就職後も皆さんを見守り続けています。何かあったら、相談して下さい。

電話でも来校でも結構です。いつでも待っています。



大谷翔平選手の夢(目標)

雑誌「プレジデント（2025. 1. 17号）」に、大谷翔平の記事が載っていたので皆さんに紹介します。

「運を上げる習慣」の表紙タイトルで、なぜ大谷翔平は「世界一の夢」を実現できたのか。下記の表が、彼が高校1年生の時に書いた「目標達成シート」です。

これは、81個のマス目がある「マトリックス表」です。真ん中のマス目には、実現したい人生の目標を、その周りの8つのマス目には、目標実現に欠かせない要素を書き、最初に書き込んだ9つのマス目の周りの、8つの要素に必要な事柄を、それぞれ8つずつ書きます。

「体のケア」「ケガリ外をのむ」「柔軟性」などは、体づくりの一環だそうです。

夢は、思うだけで叶うとはかぎりません。皆さんもぜひ現在の夢(目標)を見つけて、書き出してみてください。きっと、皆さんの未来が広く開けると思います。

大谷翔平選手が高校1年生の時に書いたオープンwind 64

体のケア	ケガリ外をのむ	FSQ 90 kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130 kg	リリースの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸で回る	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160 km	体幹強化	スピード 160 km	肩回りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	アウトボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストレートからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

出所：原田隆史『一流の達成力』（フォレスト出版）