

## わが子を一流にするには??

そもそも、人に一流も二流もあろうはずがありませんが…。ただその道で秀でた人にはいくつかの共通した点があるように思います。その一つが「習慣」ではないでしょうか？

人間というものはよくも悪くも「習慣」というものに縛られています。人間の心や身体というのは、それが正しいか悪いかにかかわらず、何度も繰り返されているうちに違和感なく当たり前のように感じてしまうようです。身体の「癖」と同様に心にも「癖」や「習慣化」という部分が占める割合が、非常に大きいように思います。

野球のイチローが何年も朝食や練習メニューを変えていないという話はよく聞きますが、他にも多くの「一流」アスリートたちが「自己管理」という名のもとに我々一般の人間にはとても実行できないようなハードなトレーニングを「習慣化」させて日々取り組んでいます。「一流」の人間は、成功するために心と身体を「習慣化」させるのが近道だということを熟知しているのだと思います。

スズキ・メソッドの創始者、鈴木鎮一先生は、「人は環境の子なり」とおっしゃいました。これも一つの「習慣化」に他なりません。毎日歯磨きを習慣化されている子供が歯を磨かないでいることが「気持ち悪い」と感じるように、小さい時から毎日5分、10分と繰り返されてきた練習が、「しない」と気持ち悪い、不安に感じるのがスズキ・メソッドのレッスンです。毎日CDを聴くこと、最初は本当に一日5分親子で向き合って楽器に触ること…いつの間にか「習慣化」されたおけいこは、きっと立派なお子さんを育てる大きな助けになっていると思います。