



### 不調のときは 小さな変化を

勝負の世界に生きていると、やはり運やツキというものはあるのではないかと感じます。しかし、よいツキがずっと続くこともなければ、悪いツキが続くこともありません。ツキは天気のように変わります。

私自身はツキにこだわると最善を尽くすことがおろそかになる可能性があると考えているので、縁起をかつぐことはしていません。

一方、対局で負けが続くと、最初に不調なのか実力なのかを見極める作業をします。将棋の世界には『不調も3年続けば実力』という言葉があります。いまの状況が実力ならば、自分自身の努力不足ですから、その現実を真摯に受けとめ、また一生懸命にがんばって、次のチャンスをつかおうということをします。

不調の場合ならば、やっていることはまちがってはいないので、私はやっていることを変えません。今日、始めたことの結果が次の日や一週間後に出るといふことはほとんどありません。ある程度の月日を経て初めて花を咲かせ、実を結びます。

す。なので不調のときは気分を変えるようにしています。こういうときは誰しも気持ち落ち込みやすいので、たとえば髪型を変える、部屋の模様替えをする、趣味を始める、あるいはやめる、起きる時間を変えてみる。このように私自身は日常の生活のなかで小さな変化やアクセントをつけることによって、不調の期間を乗り越えていくようにしています。

### 物事の機微は...

私は1年間で50〜60試合の対局をしています。今日はノーミスで100点満点だと思えるのは年に1回、ないしは2年に1回くらいのもので。もちろん、ミスがないに越したことはないのですが、大事なものはミスをしたあとにミスを重ねないこと、だと思っています。ところが、ミスをしたあとにミスを重ねてしまうことは非常に多いことです。なぜか。ミスをすると慌

### 的外れな失敗を生むのは 自分の価値観で推し量るから

てしてしまうなど、心理的な不安がひとつ目の理由です。さらには、ミスをした局面よりも前の局面が非常に混沌としていて、ミスが起こりやすい場面に出会っている可能性が高いのではないかと考えています。

では、ミスにミスを重ねないためにはどうするか。ひと呼吸おくというのは非常に大事です。1分や2分でもいいので、お茶を飲む、外の景色を眺めるといった二ブレイクによって、冷静さや客観性を取り戻すことができる、そういうふうな思っています。

もうひとつ言えることがあります。いい手を指したけれど負けることもあれば、自分のミスをきつかけに逆転することもあります。自分の選択や行動と、実際に起こることが一致するわけではないのです。じつは物事の機微というのはそのあたりに潜んでいるのではないかと。私にはそんな気がしてなりません。

### 3手先の読み

最後になりましたが、私が尊敬する棋士・原田泰夫さんが大事にされていた「3手先の読み」というお話をして終わりたいと思います。3手というのは、1手目

が自分、2手目が相手、3手目は、ふたたび自分です。そこで一番大事なのは2手目、相手の反応です。棋士ならば頭のなかで駒を動かして100手以上も先のことをシミュレーションすることができません。しかし実際に起きる10手先程度の未来を正確に予測することは難しいことなのです。というのも、相手の反応を考えると、「相手の立場を考えると」「相手の立場に立って自分の価値観で考えてしまう」からです。これは私もよく陥ります。そうすると何百手先のことを考えても2手目からの外れになります。

もちろん完璧な予測は難しいですが、少なくとも相手の価値観に近いところまでいかなければいけない、そういう教えが「3手先の読み」です。

棋士も基本的に五里霧中のなかで手を選んでいきます。五里霧中のなかでの選択するとき、私がかがけているのは向かうべき方向性だけは見失わないこと、先のことば考えすぎずに「今の局面」をきちんと考えていくこと、そんなことを考えながら指しています。

私の話は以上です。ご清聴、ありがとうございます。 (抄録)

## 私の考え方、やり方

棋士・羽生善治 講演抄録

『不登校新聞』  
2018.10.1号別

この内容は一部の全文読みたい方はお知らせください。

## ひと呼吸おく大切さ

ミスを言わないため

道野正

手のかからない子供というのは、子供が勝手にしているんだ

硬骨のフナンス料理店主は、妻の留守中、家事を引き受けた娘が台所に洗い物を溜めておいて、お利口さんだか、おんきれいに「する。お利口さんだか、おんきれいなら「す」って来たが、娘は風呂上がりになんか目にして身位する。親に負担をかけまいとバイトに行き、翌朝片づけを段取りをつけていたのだ。父には生涯の痛恨事として今も疼く。『料理人という生き方』から。

2018・9・9

お元気ですか。

ようやく穏やかな日が続くようになりました。台風が毎週のようにきて本当に心配しましたね。これからどうかきませんように...

## アンケート送ります

ご協力ありがとうございました。

なかみを読むと

- ・自分が声をあげることで解決できそうなもの
- ・校内体制で何とかなりそうなもの
- ・市町村や県に口平びかけていくもの
- ・国、文科省に働きかけていくもの

等に分けられそうです。この結果は全県の養護教諭に送っていますので、どうぞ話題にしてください。

## アンケートについての話し合い

11月10日(土)～11日(日)  
教育のつどい 八戸  
シーガルビューホテルにて。  
11日(日) 9～12時の間に一部時間をとります。  
どうぞご参加下さい。

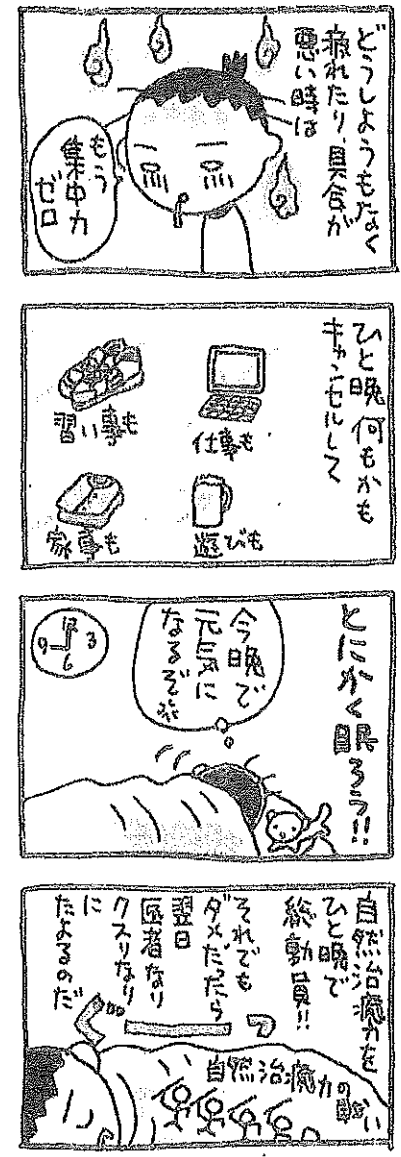


偶然に、元勤めていた保護者の方と会い立ち話をしました。りんご農家で忙しかついている方です。私が30代半ばで子育て真最中の頃の話。「先生、あの頃、平日は何とか食事を作って、土・日に手抜きはしないと思ってたんですけど、あの言葉が女子きで今でもそうしているんですよ」それは当時自分自身に言い聞かせていたことでした。「言葉が届く、とめのはこういことなのかと、胸が熱くなり、ちっと涙が出た。そうに

文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)

「疲れた」と思ったら、とにかく眠る。

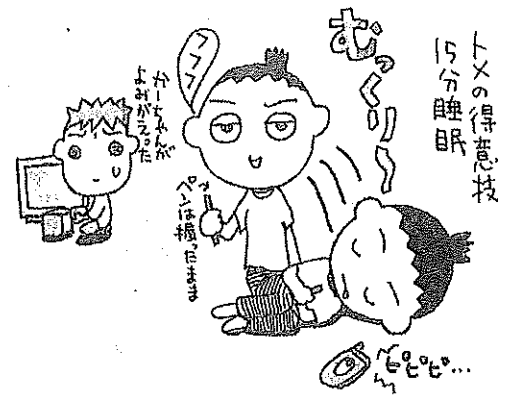
CHECK!



今の私の一番のテーマは「いかに「きげんでいられるか」です。そうしたら仕事ははかどる、遊ぶ意欲もわく。そのために私がよくやるのは、15分昼寝です。ちよっと眠気がきた時に、作業を中断してタイマーをかけて15分ほど眠る。机の横で畳の上にごろんと横たわる。15分くらいだったら締め切り前の切迫した状態でもなんとか時間がとれるし、さっと起きられるのですぐ仕事が再開できます。1時間とか眠ると、かえって疲れちゃうんですね。

「キッパリ」

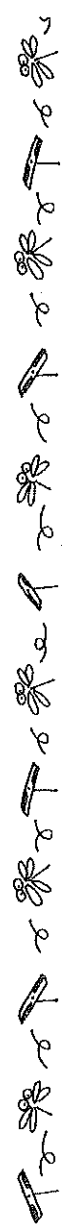
私は幸いにしてお店でも、病院の待合室でも、車の中でも(もちろん車を止めて)、外のベンチでも、座ればたちまちすっと眠れます。特技とっていいでしょう。夜もひどく疲れている時は、とにかく眠ることにはしています。「今日はもうダメ」と思ったら、すべてをあきらめてとっととふとんにもぐりこむ。疲れていると法断も行動も鈍くなっているから、だからだとして作業も終わっていないのに、結局いつもと眠る時間が同じになる、という一番疲れる結果になってしまふ。



体力回復は、最優先課題。



●頭の中から、変えてみる!



(7) 2018年8月26日(日)

ニュース笑アツ! 芝罘 ☆ 友律行

