



やらされていることは続かない

みなさんは、ソフトボールの日本代表エース上野由岐子さんを知っていますか？ 2004年アテネオリンピックで銅メダル、2008年北京オリンピックで金メダルを獲得した、世界最速のピッチャーです。上野さんは、毎日、朝4時からランニング、腹筋500回、背筋300回をしています。さらに、本を読むときにも必ず腹筋運動をするそうです。

このトレーニングは、監督やコーチに強制されたものではなく、自分がやると決めて、自主的に行っています。上野さんは、「もしも強制されたものだったら、これほどのトレーニングには耐えられなかったと思う。体は耐えることができたとしても、毎日トレーニングをしなければならないというストレスに心が耐えられなかったと思う。誰かにやらされているのではなく、自分の意思でやっていることだから続けられる」と語ったそうです。

「浦島伝説」7号に書いたように、勉強や部活動は一定期間続けることでしか成果はあがりません。長く続けるためには、しなければならないことを習慣にしてしまうのが最もよい、最も確実な、そして最も楽な方法です。この習慣にする努力を、誰かにやらされるのではなく「自分の意思でする」ことがポイントなのです。毎日毎日続ける苦しさを乗り越える鍵です。最初は些細（ささい）なことでもかまいません。すごいこと、多くのことをする必要はありません。まず、小さな事でも、自分の意思で始めましょう。

あなたの未来 どちらにしますか？



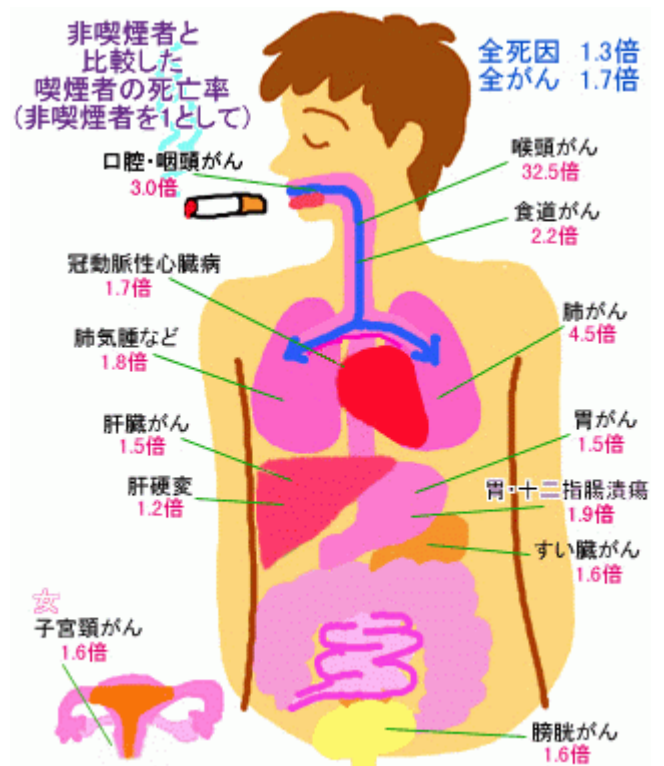
喫煙者

非喫煙者

ASH Smoking and Health Preview 11

上の双子の姉妹の写真を見てください。幼い頃は見分けがつかないくらいにそっくりだったのに、現在では、はっきりと見分けがつくようになりました。たばこを吸っている左側の人は、しわが多く歯も黒ずんでいて、右側の人に比べて明らかに老けて見えます。

体や脳がまだ成長過程にある未成年の喫煙は深刻なダメージを体を与えます。だから未成年の喫煙は法律で禁止されているのです。恐ろしいのは、そのダメージがすぐには現れないことです。本人は気づかないのです。体に確実に害が蓄積されていき、ある年数を経過したときに一度にドッと現れてしまうのです。そのときには、深刻な病気になっている可能性もあります。また、「一度くらいなら」「いつでもやめれるさ」と軽い気持ちで吸い始めて、やめられなくなって中毒となり、専門の病院で苦しい治療をしなければならない人もいます。絶対にたばこを手にしなさい。これが一番確実です。



計画調査 (1966~1982男) / 平山雄 (1990)