

# 人生を支える「志」という灯り

アメリカでは、ハーバード大学の成人発達研究では、「人生に意味や目標を感じている人ほど心身が安定している」という結果が報告されています。

長年にわたり人の生き方を追跡したこの研究から、目的意識を持つ人には共通点があることが分かりました。

「つらい経験を成長の材料として受け止められること

行動に「なぜそれをするのか」という思いを込めていること

誘惑や衝動を抑え、望む未来のために自分を整えられること、そして落ち込んで立ち直りが早いことです。

こうした生き方を支えるのが「志」です。

それは壮大なものではなく構いません。「家族の笑顔を守りたい」「支えてくれた人に恩を返したい」といった身近な願いでも、人を正しい方向へ導きます。心の「出発点」となる思いを持つことで、人生がぶれることなく、豊かな人生となるでしょう。

## 今日の言霊：志は人生の羅針盤

人生に軸となる「思い」を持っている人は、困難に直面しても簡単には折れません。

例えば、仕事で失敗したときに自分を責め続けるのではなく、「次にどう生かすか」と考え直せる人がいます。これは、心の中に進む方向が定まっているからです。

人生の目的とは、「どんな自分でありたいか」「何を大切に生きたいか」という問いへの答えとなると言い換えられます。それがあると、感情に流されにくくなり、判断にも一貫性が生まれます。結果として、自分自身の心が安定するだけでなく、周囲にも安心感を与えます。

誰かの役に立ちたい、家庭を温かい場所にしたいという思いも、立派な人生の目的です。自分のために定めた指針が、巡り巡って人の支えになる。そこに、目的を持って生きる本当の価値があります。



【今回の学び】⇒小さな志でも、人の行動を強く支える力となる！

# 人生を支える「志」という灯り

アメリカでは、ハーバード大学の成人発達研究では、「人生に意味や目標を感じている人ほど心身が安定している」という結果が報告されています。

長年にわたり人の生き方を追跡したこの研究から、目的意識を持つ人には共通点があることが分かりました。

「つらい経験を成長の材料として受け止められること」

「行動に「なぜそれをやるのか」という思いを込めていること」

「誘惑や衝動を抑え、望む未来のために自分を整えら

れること、そして落ち込んで立ち直りが早いことです。

「こうした生き方を支えるのが「志」です。」

それは壮大なものでなくて構いません。「家族の

笑顔を守りたい」「支えてくれた人に恩を返した

い」といった身近な願いでも、人を正しい方向へ導きます。

心の「出発点」となる思いを持つことで、人生がぶれることなく、豊かな人生となるでしょう。

## 今日の言霊：志は人生の羅針盤

★問一（漢字・語句） 文中の「志」の意味として、最も適切なものを

選びなさい。

ア 一時的な気分や感情

イ 他人から与えられた命令

ウ 将来に向けた強い思いや目標

エ 偶然に決まった進路

★問二（選択） ハーバード大学の研究結果として本文に述べられて

いる内容はどれか。

ア お金を多く持つ人ほど幸せである

イ 有名な人ほど健康である

ウ 人生に意味や目標を感じている人ほど心身が安定している

エ 若い人ほど目的意識が強い

★問三（選択） 目的意識を持つ人の共通点として、本文に含まれて

いないものはどれか。

ア つらい経験を成長の材料にできる

イ 衝動を抑え、未来のために自分を整えられる

ウ 落ち込むことがまったくない

エ 行動に「なぜ」を込めている

★問四（選択） 本文の内容として最も適切なものはどれか。

ア 志は壮大でなければ意味がない

イ 身近な願いでも人を正しい方向へ導く

ウ 志よりも才能が重要である

エ 失敗しない人だけが志を持てる

★問五（記述） 本文を踏まえて、「志」が人生を支える理由を書き

なさい。（400字程度）

模範解答・解説

★問一 模範解答 ウ

○解説④ 本文では、「志」は人生を支える灯りや羅針盤と表現されている。これは将来に向けた強い思いや目標を指しており、一時的な感情ではない点が重要である。

★問二 模範解答 ウ

○解説④ 冒頭で、人生に意味や目標を感じている人ほど心身が安定していると研究結果が示されている。本文の中心的な根拠となる内容である。

★問三 模範解答 ウ

○解説④ 本文では「落ち込んでも立ち直りが早い」と述べられている。落ち込まないのではなく、立ち直る力がある点が共通点である。

★問四 模範解答 イ

○解説④ 志は壮大なものでもなくてもよいと本文で述べられている。身近な願いでも人を正しい方向へ導くと説明されている点を読み取る。

★問五 模範解答(例)

**志を持つことで行動に意味が生まれ、困難にもぶれずに進めるから。**

○解説④ 本文では、志が心の出発点となり、人生をぶれさせない力になると述べられている。その働きを因果関係でまとめることが大切である。

人生に軸となる「思い」を持っている人は、困難に直面しても簡単には折れません。

例えば、仕事で失敗したときに自分を責め続けるのではなく、「次にどう生かすか」と考え直せる人がいます。これは、心の中に進む方向が定まっているからです。

人生の目的とは、「どんな自分でありたいか」「何を大切に生きたいか」という問いへの答えとなると言い換えられます。それがあると、感情に流されにくくなり、判断にも一貫性が生まれます。結果として、自分自身の心が安定するだけでなく、周囲にも安心感を与えます。

誰かの役に立ちたい、家庭を温かい場所にしたいという思いも、立派な人生の目的です。自分のために定めた指針が、巡り巡って人の支えになる。そこに、目的を持って生きる本当の価値があります。



**【今回の学び】⇒小さな志でも、人の行動を強く支える力となる！**