



図33

## 道徳実行を続けるポイント



道徳実行を続ける過程は、やめない工夫の積み重ねです。  
「朗らかな気分」に包まれているかどうかチェックポイントになります。

誰にでも上手いかなない時期はある、成長の前の準備の時期だと考え、過去の原因にとらわれすぎないように心がけます。そのような時は、人に話してみると、現状を客観的に把握することができ、小さな変化を起こすことで克服のきっかけになることもあります。経済的・肉体的・精神的な無理はなかったか、見直してみましよう。

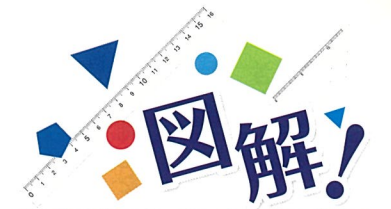
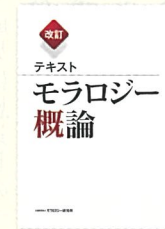
〔まとめ〕道徳は朗らかな気分での成果が高い道徳は、長く続けることですが、その時その場で実行する本人が感じているのは、「明朗清新」と呼ばれる「朗らかな気分」と表現されます。善いことを正しい・優しい心づかいで行っている間の気分が明るく朗らかなものであるか。その気分を保つ工夫が道徳を続ける秘訣だといえるでしょう。

道徳実行のプロセスでは、動機・目的・方法を振り返ることはもちろんですが、その時の気分もまた大切なチェックポイントになるのです。

## 今月の範囲

第二部 実践編  
第十章 道徳実行の因果律  
三、運命を改善する心構え

モラロジー研究所の概論講座で使用される改訂『テキスト モラロジー概論』について、今月は第十章の三の「運命を改善する心構え」を図解します。



## モラロジー入門 32

モラロジーを楽しく、平易に学びたい——。そんな要望にお応えして、この連載では改訂『テキスト モラロジー概論』の内容を図で解説します。ご自身の学習に、あるいは勉強会の資料としてご活用ください。

構成=「れいろろ」編集部

# やめない工夫で「続ける」道徳

研究センター教育研究室 きのしたじょうこう 木下城康

ダイエツトや語学の学習などには、成果が見える前に停滞する時期があるようです。努力の割りに効果を実感できないと、諦めたくなる気持ちが湧いてくることもあるでしょう。

道徳の実行も同様です。善いことをしているつもりなのに、どうしてもうまくいかない。そのような時期にやめない工夫について考えてみましょう。

### 〔工夫①〕無理のない目標設定

短期間での過度なダイエツトは身体に負担を掛けてしまうもの、実現の可能性を見定めながら無理のない目標と計画の立案が大切です。初めから聖人や偉人の実践した道徳を目標にすると、現在の自分とのズレに圧倒されて、時には苦しむこともあります。

長期目標とともに中短期の目標を自分のできる範囲で設定します。

### 〔工夫②〕モチベーションを保つ

停滞を実感した時に大切なことは「諦めない」ことです。モチベーションの維持を優先して、できない自分を否定・卑下することは避けなければなりません。