



全力投球

石部中学校 校報
湖南省宝来坂四丁目3-1
TEL:77-3781 FAX:77-6802
<http://www.edu.konan.jp/ishibe-jh/>

明けましておめでとうございます。

新年明けましておめでとうございます。

平成21年(2009年)の幕開けです。昨年はアメリカのサブプライムローン問題に端を発する世界的不況の波が押し寄せ、大変厳しい年になりました。

日本でも消費が落ち込んだり、人員削減等で職を失われた方も多数おられました。一方、日本人4名(内1名はアメリカ国籍取得)の方がノーベル賞を受賞される、という嬉しい話題もありました。

今年は、どうか世の中が明るいニュースにあふれ、皆が平和に暮らせる年であるよう願っています。

一年の計は元旦にあり

この言葉はよく耳にする言葉です。皆さんはこのお正月、どのような気持ちで過ごしましたか？

この1年をどのように過ごそうか、どのようなことを目標にしようかと考えたでしょうか。

「一年の計は元旦にあり」というこの言葉は次のような意味です。

まず計画を立ててから実行に移すべきことのたとえです。一年の計画は年の始めに立てるべきであるということを用いるものです。正しくは、『一日(いちじつ)の計は朝(あした)にあり、一年の計は元旦にあり』と言います。

つまり、何かをしようとするときには、まず計画を立てる必要がある、ということです。やみくもに先も考えずに取り組んでも、場合によっては間違った方向に進んでしまう可能性もあります。また、やっている途中で先が見えなくなることも少なくなく、やってきた努力がムダになってしまうことさえあります。

まず、取りかかる前にしっかりと目標を定め、そして、それを実現するための方法を考え計画を練ることが大切です。さて、今年あなたはどのような目標を立て、どのような計画を作りますか。

【目標】	わたしは、この一年で (わたしは、この一年を)		たい。
【計画】	そのために、わたしは		する。

皆さん、一人ひとり上の【目標】と【計画】のところに書き込んでみてください。

3年生の皆さんは、当面は受験に関することになると思います。さらに、高校に入学した後のことに目標が広がるかも知れません。1, 2年生の皆さんは、勉強のこと、部活動のこと、その他個人で取り組んでいることなどになるでしょう。

いずれにしても、しっかりと目標(場合によっては「夢」)を掲げて、それに向かって努力を惜しまない生活をしていってほしいと思います。

「光陰矢のごとし」です。時間はまたたく間に過ぎてしまいます。テレビやDVDを見過ぎたり、ゲームやケータイをしすぎたりして無駄な時間を過ごさないようにしてください。

皆さん一人ひとりが時間を有効に使い、すばらしい人生を切り開いていくことを期待しています。

(3学期始業式の校長講話より)

1月の学校公開日

来る1月19日(月)は学校公開日です。お忙しいとは存じますが、お時間がありましたら学校までお越しください。お越しいただく時間はいつでも結構です。

保護者の皆様へ

新しい年が明け、今日から3学期が始まりました。この3学期は今年度の締めくくりであると同時に、来年度からの新しい生活を迎えるための準備期間だと言えます。3年生は4月からの新しい生活（高校生生活等）のスタートができるための取り組みを進めます。1，2年生はそれぞれ上級学年となるための準備期間でもあります。

各学年により、また各生徒によりそれぞれ課題は異なりますが、ご家庭でもお子さんの取り組みを見守っていただき、温かい言葉がけをしていただけたらと考えています。

次の文章は高森信子氏の「あなたの力が家族を変える」（ハートピアきつれ川）という本を参考にして書いたものです。子育ての参考になれば幸いです。

「自尊感情の育成」は「リピート」から

「自尊感情」とは、自分自身を価値がある者とする評価感情です。つまり、自分自身に好意を抱いている感情であり、自分は好ましい存在だと思ふ感情です。ただ、自分だけが尊いと思うのではなく、他の人も尊いと思ふ感情ですので、自分だけよかったらよい、という『自己中心的な考え』とは異なります。

この自尊感情が高まっていないと、意欲も出てこないし、他人を大切にしたり尊重したりする気持ちも湧いてこないと言われています。人がやる気を出して様々な困難に立ち向かう気力は「自分が価値ある存在である」という感情から湧いてくるのだと思います。「あなたは、こんなところが素晴らしい。」と人から褒められれば、それが自信につながり自尊感情が高まります。これは何も子どもに限ったことではなく、大人の私たちもよく経験する感情ではないでしょうか。

では、子どもに対してどのようにしたら、この自尊感情を高めることができるのでしょうか。

高森信子氏は、「あなたの力が家族を変える」という本のなかで、家族関係を改善するためのポイントとして、

- ①「あなたは私にとって、とても大切な人・大切な宝物だよ」と伝えること。
- ②生きているだけで立派なんだ、と今の存在をプラスの評価で認めること。
- ③相手の気持ちをわかってあげること。

の3つをあげておられます。

私は、この3つのポイントが自尊感情を高めるポイントと共通するものだと考えています。

①は、子どもに対するたっぷりの愛情表現の重要性です。人は相手に表現してもらわないとなかなか気持ちが通じにくい面があります。言わなくてもわかっている、というのは虫のよい話です。言葉や態度で表現することが大切です。家族から愛されている、と感じたらその感情は自分の奥底に浸透していき、そこから自尊感情が高まっていきます。

②は、子どもに存在そのものの価値を折に触れて伝えることと、よいところを見つけて褒めることです。人は他から褒められて初めて自分の価値を確認したり、気づいたりします。自分の価値の気づきが自尊感情を高めていきます。大切なことは、一度伝えればそれでよいというのではなく、折に触れて何度も伝えることです。

③は、子どもの話をストレートに聞くことの重要性です。

具体的な例として、あるお母さんと娘さんとの会話がこの本に書かれています。

娘さんは夕方になったので、「お母さん暗くなったね。」と言いました。お母さんは台所で夕食を作りながら「電気ぐらい自分でつけてね！」言ってしまいました。

これだけの話ですが、娘さんは「お母さん暗くなったね。」と言いながら、手を伸ばして電気のスイッチを押そうとしていたのです。娘さんは悲しくなっていました。

お母さんは、「そうね、暗くなったね。」と言えよかったのですが、自分の娘が依存的である、という思いこみ（フィルター）があったためにそのような返事になってしまったのです。

このような思いこみをなくすには、どうすればよいのでしょうか。それは、「そうね、暗くなったね。」というように、言葉をリピートするのが一つの方法です。例えば、子どもが「最近、やる気が出てこない。」と言ったとき、「そんなことでどうするんだ。」と叱咤激励するのではなく、「そうか、やる気が出てこないと思っているのか。」と返すわけです。そうすれば、子どもは自分の言葉をそのまま受け入れてくれている、と思って会話が続いていきます。「受け入れてもらっている」というこの感情は、自己肯定感につながり、そのことが自尊感情を高めることになります。

（このリピートで気をつけなければならないのは、機械的に言葉を繰り返すのではなく、例えば「おにぎりを作って」という言葉に対して、「おにぎりを作ってほしいのね。わかったわ。」というような感じで返事をするのが大切で、単に「おにぎりを作って」とオウム返しに言うものではありません。）

要は、相手の言葉をしっかりと受け入れて、感情を込めてリピートすることが大切なのです。