

ふりゅう
風立



〔校訓〕

風に向かって立つ

「自己〇〇感」について考える

校長 上村 勉

新年度が始まって2か月が過ぎようとしています。みなさん、新しい環境にはもう慣れたでしょうか？私自身は、なかなか物事を上手く進めることができていません。そのような中、最近、「自己〇〇感」という言葉をよく聞いたり、自分自身も使うことが多くなってきたように思います。それぞれに意味は違うのですが、共通していることは「ありのままの自分を認め、好きになること」ではないでしょうかと思うのです。そこで、「自己〇〇感」についての格言から考えたことを紹介します。読んでみて、自分に自信を持てたり、みなさんのやる気などにつながると嬉しいです。

【自己受容感について】 ココ・シャネルは、世界で有名なデザイナーです。しかし、彼女がデザイナーを志した20世紀初頭は女性が外で働くという考えすらない時代でした。生まれも貧しく、まさに何も持っていない状況からのスタートでした。それにも関わらず、彼女が成功したのは次のような信念があったからです。

「翼を持たずに生まれてきたのなら、翼を生やすためにどんな障害も乗り越えなさい」

「私は翼を持っていない。でも、持ってないなら生やしてやるわ！」という強さがあったからではないでしょうか。自分のことをありのままに認める感覚を「自己受容感」と言います。欠点があることを悲観せず、ただ「自分にはそういう所がある」と認める。認められたら「じゃあ、どうすればいいのか」を考える。「翼がないなら生やしちやえ！」のシャネル精神です。

自己受容感があると心が強くしなやかになります。欠点や失敗に悩むことが少なくなり、「どう乗り越えてやろうか」という未来へのパワーが湧いてくるのです。翼のない私も、世界で一人だけの私。それを認められたら、未来は広がっていきます。

【自己効力感について】 「自分にはできないかも」そう思ってしまいがちだとしたら、「自己効力感」が低くなっているのかもしれない。「自分にはこれをやり切るだけの力がある」と思える感情が「自己効力感」です。「自己効力感」は、程度に差はあっても、誰もが持っています。例えば、歩くことができるのは「私は足を動かし、歩くことができる」と信じているからですよ。もともと持っているものなのに、外部からの評価や失敗体験によって、少しずつすり減ってしまっているのです。

哲学者であるニーチェは「君の魂の中にある英雄を放棄してはならぬ」と熱く語りかけています。常識にとらわれず、生きることについて考え続けた彼らしい力強い言葉です。

「自己効力感」を高めるには、「自分で決めて実行する」ことが大切です。「今日は頑張ったし、2時間休もう」と決めて休むのもOK！行動は何でもいいのです。大事なことは「なんとなく」ではなく、自分の行動に意志を持つこと。それを繰り返していけば、あなたの中の魂の英雄も目を覚ますでしょう。

【自己信頼感について】 何かに失敗した時に、つい「あの人のせいだ」と思ってしまうことはありませんか。自分のことを信頼する力、「自己信頼感」が低くなると、物事の責任を持てなくなり、周りの人に依存してしまいやすくなります。

「鉄腕アトム」などの名作を世に送り出し、「漫画の神様」と呼ばれた手塚治虫さんは「人を信じよ。しかし、その百倍も自らを信じよ」と言っています。自分で自分を信じてあげること。それができて初めて、他者に「依存」するのではなく、他者を「信じる」ことができます。人の百倍、まず自分を信じてみましょう。

自己信頼感を高めるためには、小さな成功体験の積み重ねが大事です。そのために、新しいことに挑戦してみてください。「新しいこと」は本当に小さなもので構いません。「新発売のお菓子を買ってみる」とか「普段着ない色の服を着てみる」など…。うまくいったかどうかではなく、行動できたかどうかを目を向けてみましょう。「普段と違うことができた」と挑戦した自分を褒めることが、自己信頼感を高める第一歩です。

世界のオンリーワンである「自分」という存在を、もう一度見つめ直してみませんか。



1年集団学習

5月18日(水),19日(木)の2日間で1年生は種子島島内を巡る集団学習を実施しました。

18日(水)は、「広田遺跡ミュージアム」と「種子島宇宙センター」へ行き、種子島の歴史や宇宙について、それぞれ見聞を広めることができました。

19日(木)の午前中は、「マングローブパーク」で「カヤック体験」を、午後は、「浜田海水浴場」で「サンドアート大会」を開催しました。今回、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、宿泊を伴うことはできませんでしたが、生徒たちは、班活動や学級活動を通して絆を深め、郷土種子島の自然や歴史に触れることができました。



【広田遺跡ミュージアム】



【種子島宇宙センター】



【カヤック体験】

校内スケッチ大会

5月14日(土)は、校内スケッチ大会を行いました。あらかじめタブレット端末で撮影しておいた写真をもとに、スケッチに取り組みました。今回、タブレットを活用して絵を描くのは初めてでしたが、先生のアドバイスを受けながら、生徒たちは一生懸命に取り組んでいました。



【教師のアドバイスを作品に生かす】

愛校作業3年

5月15日(日)は、愛校作業が行われました。今回の対象は3年生と保護者で、多くの参加がありました。事前に中庭の芝生も刈っていただきました。おかげ様で学校の環境が大変美しくなりました。お忙しい中、ご参加いただき誠にありがとうございました。次回(1・2年生)は、8月21日(日)を計画しています。



【刈った草を重機で運ぶ】

避難訓練(火災想定)

5月9日(月)は避難訓練(火災想定)を実施しました。放送後、生徒・職員は速やかに体育館に避難し、その後、教室で火災に関する動画を視聴して、火災に対する対処法や備えについて学びました。今回、一人一人が落ち着いた行動を心掛けて有意義な学習となりました。



【動画を視聴している様子】

6月の主な行事

※行事は中止・変更することがあります。

- 3日(金) 中種子町教育委員会訪問(午後)
- 7日(火) 地区総体(~8日)
- 10日(金) スクールカウンセラー来校(午前)
- 11日(土) 土曜授業
- 13日(月) 家庭学習強調習慣(~21日)
部活動停止(~21日)
- 17日(金) PTA運営委員会
- 20日(月) 期末テスト(~22日)
- 24日(金) 学校関係者評価委員会
- 29日(水) 学校保健委員会、授業参観
家庭教育学級開級式、進路説明会
学年・学級PTA