

校訓	自分を育て 自分を生かす 社会を明るく	令和2年度 学校だより <b>「天の子」</b> 第18号	発行日	令和3年1月26日
教育目標	夢と誇りのある生徒の育成 ～自分の意志・判断で自ら責任をもつ行動する態度を育てる～		発行者	伊丹市立天王寺川中学校 校長 前田 徳三

## 【自己肯定感】

国立青少年教育振興機構の調査結果を見ると、日本の若者の自己肯定感には他の諸外国と比べて低いことがわかりました。「自分自身に満足している」という回答が少なく、「自分は役に立たないと強く感じる」という回答が多いようです。「自分自身に満足していない」と、自分が役に立つと感じる自己有用感や、物事に対する挑戦心が低く、必要な時にしっかりと自分の考えを述べたり、主張したり、自己決定できる傾向が低くなります。さらに、日本の若者は「人並みの能力がある」という回答が少なく、「自分はダメな人間だと思ふことがある」という回答が多いなどのこともわかりました。



この結果から、日本の文化が「謙遜」を重んじる国民性から来る控えめな性格によるものだという考えがあります。しかし、「自分に自信がない」や「自分が役に立たない」と考えていることは決してよいことではありません。自己肯定感が高いほど、大きな壁を前にしても、「自分は乗り越えられる」と思えるし、人に対してもやさしく接することができます。

学校では、子どものよいところを認め、褒め、伸ばしていけるよう努めていきます。各ご家庭におきましても、子どものよいところを積極的に褒め、自己肯定感を高めてあげてください。ただ、誰も失敗したり、挫折したりします。もし、そのような時は、お子さんに対して、「次に向かってやっつけよう」「そういうこともあるよ」など、共感的に受け止め、子ども自身が持っている潜在能力を引き出してあげてください。反対に、「このままではダメだ。もっと頑張れ」と繰り返し、不安をあおり、過度な口出し、手出しをして、子どもが持つ力を奪わないようにしてください。どちらも、子どものことを思っているのですが、往々に結果が違ってきます。

一方、親の自己肯定感が高ければ、子どもの自己肯定感も高いという調査結果もあります。教職員でも同じことがいえると思います。私は、よく教職員に「自分の自己肯定感が低ければ、子どもたちの自己肯定感を高めることはできない。自信を持って教育活動を行ってもらいたい。」といいます。子どもたちの成長を見守る大人たちが互いに協力して、子どもたちの持っている可能性を伸ばし、高めていけるようにしていきましょう。よろしくお願いいたします。

## 【レジリエンス】

レジリエンスという言葉を知っていますか。レジリエンスとは、困難や逆境の中にあっても心が折れないで、状況に合わせて様々なことに柔軟に対処できる能力のことです。人は、大人であれ、子どもであれ、誰でも日々、様々なストレスの中で生きています。そのため、困難や試練に直面しても、「うまく適応できる能力」が求められます。

もし、堅い床にガラスコップを落とせば、ガラスコップは粉々に割れてしまいます。しかし、ゴムボールを勢いよく床に投げつけても、大きく跳ね返って来ってきます。ガラスコップよりもゴムボールの方が、レジリエンスが高いということです。それと同じように、人は、ゴムボールのようにレジリエンスを高めることが求められます。精神的な「柔らかさ」や「しなやかさ」が必須です。

では、どのような人が、レジリエンスが高いのか、レジリエンスの高い人の特徴を5点紹介します。

### 1 思考に柔軟性がある

柔軟性の高い思考力があれば、困難に直面してもネガティブに捉えずポジティブに考えることができる。

### 2 感情をコントロールできる

一喜一憂しない。自分の感情に振り回されない。

### 3 自尊感情が高い

自分は役に立つ人物であると思う。自分の力を過小評価しない。

### 4 挑戦を諦めない

失敗をしない人は誰もいないと考える。エジソンであれ、名選手であれ、多くの失敗を繰り返している。3割ヒットを打っているバッターであっても、7割はアウトになっている。例え、失敗しても一步一步が着実に成長・前進していると思い、常に挑戦し続ける。

### 5 楽観的に考える

「いつかできる」「きっと解決できる」といった楽観的な考えを持つ。

簡単には、レジリエンスを高めることができないかもしれませんが、失敗を恐れず、上記の5点を意識して一步一步前進していくことが大切です。



## 【リフレーミング】

北館に掲示してありましたリフレーミングについて説明します。人が前向きに生きていく上で、大切なことは「何が起きたか」ではなく、それを「どう捉えるか」です。例えば、コップに半分くらい入っているジュースがあれば、「あと半分しかない」と捉えるのではなく、「まだ半分も残っていて、まだジュースを飲める」と考えることです。これをリフレーミングといって、不安な問題に対して自分の考え方を变えて、自分の気分や感情をよくしていくことです。それができれば、例え、予想もしなかったことや困難にぶち当たったとしても、「これをどうハッピーエンドにしようか」と自分に問いかけてクヨクヨと悩まないで済みます。

物事は前向きに考えることが大切です。そのためには、困難に直面した時や上手くいかなかった時に、「どうせ」「だって」「でも」などという言葉を決して言わないことです。肯定的に考えられるように、「そうですね」「なるほど」「やはり」などの接続詞を使うよう心掛けるといいですね。すると、その後の言葉は自然と「前向き」な言葉に繋がっていき、ネガティブだったことが薄れていきます。

日本では、昔から「冬来たりなば春遠からじ」といいます。ハワイでは「ノー・レイン ノー・レインボー (雨が降らなければ、虹はでない。)」と言います。これらは、辛いことの後には、きっと幸せがやってくるという意味です。

