



自分を好きになる(基本的自尊感情の話)

『自尊感情』とは、「自分を好きだと感じること」「自分を大切だと思える気持ち」のことです。この自尊感情には、『基本的自尊感情』と『社会的自尊感情』があると言われます。※

思い返すと私は、中学生の頃、自分が好きで無くなる時期がありました。

小学生の頃は、運動も勉強もそこそこできていると思っていたのですが、中学生になり、周りの子に身長で抜かれ、それと同時に運動面でかなわないと感じることが多くなったのが原因です。それまでは走ることに自信を持ち、学級対抗リレーではアンカーを任せられ、選抜リレーでは選手に選ばれていた私は、その自信が打ち砕かれてしまったのです。これは、周りの人と比べて自分がどの位置にいるのかを見ていたためです。今思うと、情けない話です。

これは、自尊感情の中でも『社会的自尊感情』に関わるもので、他者との比較の上で成立し、他人より優れていることで得られる感情だったのです。それに対し『基本的自尊感情』は、他者との比較なしに「自分は自分でいいんだ。」と思える絶対的な感情として、心の内に存在するものだそうです。

では、この『基本的自尊感情』はどうしたら高められるのでしょうか。家庭ではお家の方や兄弟姉妹と、学校では学級や委員会活動や部活動等の仲間と共有体験をすること。同じものを見て、感じて、感情を共有することだそうです。また、この共有体験(感情を共有すること)を幼少期から多く重ねている人ほど、基本的自尊感情が高いそうです。同じものを見て、同じ事を経験して出てくる感情(楽しい・苦しい・面白い・つらい・くやしい等々)を共に分かち合う。そして、「誰もが同じなんだ。」と感じることで、「自分は自分でいいんだ。」という思いを強くするそうです。

私の過去の話を変えてきましたが、そんな私の過去の(失敗)話から、大仁中の生徒には自分を好きになってもらいたいと思います。

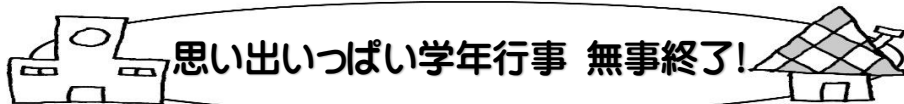
苦手や失敗があると自分が嫌いになってしまうかもしれません。しかし、苦手なこと、できないことは誰にでもあります。苦手なこと、できないことは人によって違うこと、そして、誰にでもあることを理解し、苦手なこと、できないことも含めて自分を好きになってください。自分の事が好きになると、いろいろなことに挑戦してみようという前向きな気持ちが出てくると思います。さらに自分自身を大切にするようになり、多少の失敗があってもめげずに、強くしなやかに対応しようとする感情がでてきます。

(文責 渡辺健幸)

※日本ウェルネススポーツ大学教授 臨床心理士 近藤卓氏による。

近藤卓先生には、静岡県教委主催の人権教育担当者研修会で講義をされたり、全国各校のPTA主催の研修会で講師を依頼されたりしています。





地球の歴史を感じる旅へ-伊豆半島ジオ学習

1年生は総合学習で、伊豆半島の成り立ちや、室岩洞、黄金崎などのジオサイトを訪れ、西伊豆の魅力を大いに体感してきました。当日は天候にも恵まれ、堂ヶ島では遊覧船も楽しむことができました。今回の校外学習の振り返りとして、デザインツール「Canva」を活用し、訪れた場所や学んだことを分かりやすく整理しながら、オリジナルのまとめを作成します。色やレイアウトを工夫しながら、楽しそうに作業をする姿が印象的でした。今回の学習をきっかけとして、今後は伊豆の国市の良さや、魅力について考えていきます。



未来を創る職場体験-学びと成長の場へ

2年生は5/14～5/16まで3日間にわたり、職場体験を実施しました。2年生になり、体験先が決まると、事業所に電話でアポイントメントをとって事前訪問に行ったり、履歴書を書いたりして、数週間準備をしてきました。地域の商店や事業所、小学校や近隣の幼稚園や保育園、中央図書館や消防署、ラジオ局や病院など、合計59カ所に職場体験に行ってきました。活動している多くの生徒が笑顔で積極的に取り組んでおり、日頃の学校生活ではできない貴重な体験ができたようです。久しぶりに登校した2年生からは「仕事は大変だったけど楽しかった」「いろいろなことをさせてもらってよかったです」などの声が聞かれました。ご協力くださいました各事業所の皆様、本当にありがとうございました。



古都の魅力を再発見！学びと友情の修学旅行

3年生が奈良・京都に修学旅行に行ってきました。1日目は学年で奈良の法隆寺、薬師寺、興福寺国宝館を訪れました。2日目は、東大寺を出発し、それぞれの班ごとに公共交通機関を利用して、京都市内に向かいながらテーマ別研修をしました。3日目は京都市内タクシー別研修を行いました。日本の古都を訪れ、本物に触れ、その迫力や歴史を感じてきました。3日間を通して、歴史を学ぶだけでなく、仲間の良さに気づき、集団として一回り成長しました。3日間で培った力や課題を卒業までの日々に生かして欲しいです。



生徒総会



5/9に前期生徒総会を実施しました。本年度の生徒会のスローガンは【My home 主張・尊重・信頼】です。本部役員にとっては、行事前で準備が大変でした。当日は、全校生徒で目指す大中学生の姿について意見を申し合いました。先輩達の築いた土台の上に、よりよい取組を重ねていくことを期待します。



☆スクリレの登録をお願いします☆

連絡アプリの導入を進めています。朝の欠席連絡はもちろん、今後はメールに代わり学校からのお便りの配信も行っていきます。お子様を通じ登録用のQRコードを配布してありますので、早めの登録をお願いします。

