

保護者・地域のみなさんへ

梅雨が明けないまま1学期が終わりを迎えてしまいました。生徒たちはこの1学期間で素晴らしく成長し、力をつけています。しかしまだまだ課題もあり、さらに成長してもらうために教員一同も知恵を絞っているところです。長い夏休みに入りますが、ご家庭では、ぜひ子どもたちの自己決定を尊重してあげてください。地域の皆さんにはイベント等で中学生を見かけましたら、声を掛けてやっていただければ幸いです。

吉北龍雲

きっちょう りゅううん

自分を認める

生徒のみなさんへ

今回は入学式でお話した3つの大事なことの1つ「自分を認める」の予習です。9月に集会でプレゼンさせていただきます。

人は、「自分」とずっと付き合っていきます。かけがえのない「自分」は、どうやって育てていけるのでしょうか。

育てるのは親や先生と思いませんか？

親や先生や友達や誰かから「自分」を認めてもらうより、「自分」で「自分」を認めることは、10倍強力です。

「自分」を認めて、「私はできる!」「私は自分を大切にする」「私のやりたいことはこれだ!」「失敗しても私を大好き!」と思えるよう自己イメージを高めていく。そのためにいつでもできることは「自分を認める」ことです。



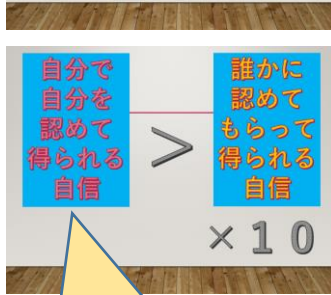
そのやり方をあげてみましたので、みなさん夏休みに試してみてください! これは、授業より、宿題より大事なこともありませんよ(笑)。

自己イメージが低いと、自信を持たず、**チャレンジ**できず、仲間や仲間の取組みに**共感**できず、幸せも感じられません。誰かを助け、誰かの役に立ち、私は「自分」でよかったと思えるように「自己イメージ」を高めていきましょう!

自分を認める

3つの大事なこと

- 1 自分を認める
- 2 チャレンジ
- 3 共感



「自分を認める」はいつでもできる。

自分で自分を認める方法

自分に合うものを試してみよう

自分をほめる

「取りたくないけどノートを取ってるワタシ、えらいよね」

「ちゃんとお風呂に入って歯を磨いてるワタシ、すごいよね」

自分で自分を認める方法

自分に合うものを試してみよう

感謝する

「今日も目が覚めた。ありがたいなあ。」

「晩ご飯をおいしく食べてる。毎日作ってくれて感謝!」

自分で自分を認める方法

自分に合うものを試してみよう

言葉(ことだま)を使う

「ついてる。ついてる。ついてる。ついてる。」

「ワタシはそのまま最強-! 最高-!」

自分で自分を認める方法

自分に合うものを試してみよう

脳をだます

「オレは37歳。いつまでも健康で若い。」

「ワタシは最高のパートナーとめぐり合いました。ありがとうございます。」

コラム：水の事故を防ごう

私は、子どものころ四万十川でおぼれたことがあります。ガキ大将だった石屋のツヨシ君が助けてくれなければ、今この世にいません。

文部科学省のサイトを参照したAIによると、水の事故の原因の30%は泳力不足、25%は能力の過信・無謀な行動、20%は天候や水位の変化、15%は禁止区域での遊泳であり、海の事故より川の事故が多いということです。泳ぎに行くときは、**家人に伝えて、自分の力を過信せず、無理をしないで、そしてふるさとの川を満喫してください。**

自己イメージを高めることは、自分の未来を信じることと同じ意味です。

人と比べたり、成果が出ることを待っていると、自己イメージを高めるチャンスを逃してしまいます。生きてるだけで100点満点、まずは自分を認めて、自分の未来を信じよう。

人間は必ず成長します。谷があつたら必ず山があります。夜があれば必ず朝が来ます。辛いときがあれば、それは次によいことがある前兆です。だから、あきらめないで! 最高の今の自分を発揮していこう!

自分で自分を認める方法

自分に合うものを試してみよう

自己決定を多くする

「進む道はこっちに決めよう。」

「成績を上げたいので、今回の定期テストは計画をしっかりして、勉強時間を増やすぞ。」

どうしても自分を認められないとき

認められない自分を認める

「そうだねー。こうなってしまうたら、そりゃあ、落ち込むでねー。」

「やっちゃったねー。ショックやねー。わかるよー。」

自分で自分を認める方法

他にも

自分に優しくする
自分を大切に扱う
リフレーミング
自分の強みを知る



自分を認めることが、自己イメージを高めます!