



# 至誠を貫く ～一隅を照らす人づくり～

令和5年7月11日(火) No.4 文責：校長 梅津 禎司

## ◎ 夏休み間近！

7月20日(木)が終業日です。42日間の長い夏休みがやってきます。どんな夏休みにしようと考えているのでしょうか。「部活動を充実させる」、「1学期の復習に取り組む」、「長文の小説を読みまくる」、「日頃できない体験をする」、「受験勉強にひたすら取り組む」などなど人それぞれ夏休みに取り組みたいことがたくさんあることだと思います。思い出に残る充実した夏休みにしてほしいと願っています。

なお、8月9日(水)、8月21日(月)と22日(火)は授業日に設定しており、9日には平和集会、21日・22日には実力テストを予定しています。

さて、42日間の長い夏休みです。休み中は、自分の計画に基づいて、様々な体験や読書、充実した学習にぜひ取り組んでほしいと思います。特に、実力テストに向けた勉強には計画的にしっかりと取り組んでおいてください。

また、本年度は、8月11日(金)～16日(水)の期間を学校閉庁期間に設定します。期間中は、学校施設はすべて閉まりますので、部活動もありません。しっかりと休養したり、日頃できないことにチャレンジする時間にしてください。加えて、新聞でもご覧になったことだと思いますが、本年度より、全県下で、「夏休み充電宣言」と称して、教職員の主体的な研修が始まります。夏休み中、教職員各自の計画に沿って主体的な研修を実施しますので、部活動等に参加できないことが出てきます。各部の保護者会で対応していただく機会が今までよりも増えてくることと思います。全県下的な取組ですので、ご了承いただき、保護者の皆様のご支援・ご協力をお願いします。



## ◎ 「布津っ子の心を見つめる教育週間」を開催しました！

7月2日(日)～9日(日)の期間、「布津っ子の心を見つめる教育週間」を開催しました。4年ぶりの規制がない教育週間でした。のべ70人を超す地域の方や保護者の皆様から、子どもたちの学校での日頃の様子を参観していただきました。大変お忙しい中でのご来校、誠にありがとうございました。

## ◎ 考え方を改めてみよう！

人には、悩みのない人は滅多にいません。大きなストレスを抱えれば、いろいろな症状が出てきて、風邪などもそうですが、最初は軽そうに見えても長引くとこじらせてしまい、大きな心の病にさえなります。そうした場合、無理に元気を出して活動的に動き回るのではなく、元気のない自分と向き合い、ゆっくりとした時間の流れの中で力をためることが必要です。

イギリスの劇作家で詩人のシェイクスピアは、「世の中には幸いも災いもない。考え方でどうにでもなるものだ」と言っています。自分を悲観的にしてしまうのは自分自身の考え方そのものです。それを楽天的思考に変えるのは、お箸の持ち方を直すのと同じようなものです。最初は手間取っていても、繰り返しているうちにいつしか正しく身についていくものです。

### ・考え方を、悲観的思考から楽観的思考に変えよう！

悲観的あるいは楽天的な「性格」は、心理学でいう変えることのできない「狭義な性格」ではない。言い換えると、今までの生活の中で無意識のうちに身につけてしまった考え方、思考法の「習慣」「癖」のようなものである。心がけ次第で、「悲観的な性格」を「楽天的な性格」に変えることは可能である。

#### ① 「もう～ない」は「まだ～ある」と考えよう **心の幅を広げよう！**

英の劇作家バーナード・ショーは、「ウイスキーのボトルをみて、“ああ、もう半分しか残っていない”と嘆くのが悲観主義者、“まだ半分も残っている”と喜ぶのが楽観主義者である」と答えた。

#### ② 「元気？」と声をかけられたら、「上々！」と答えよう **相手の好意には、心で返そう！**

人は、誰だって多少のストレスは持っている。愚痴をこぼすより、元気はつつつほどでなくても、いまひとつ気分が晴れなくても、いちいち頭で考えないで反射的に「上々！」「良好！」と答えよう。そうすれ

ば声をかけた相手の次の言葉も明るいものになり、自然に明るい思考をするようになる。

### ③ 「せっかくだから、～しよう」の発想をしよう **ピンチはチャンスだ!**

「せっかくケガしたんだから、今はゆっくり休養しよう」。これはマラソンの五輪メダリスト、有森裕子さんがケガをした時に小出監督から教わったという発想法だが、起こってしまった負の出来事を跳ね返す考え方として非常に有効なものである。

「神様が与えてくれた**試練**」と考えるオリンピックのメダリストは多いですね!

最近のニュースを見ていて、若者たちの言動についてよく考えてしまいます。恋愛のもつれやちょっとした事で人を傷つけたり、あおり運転をしたりだとかがあったことを多く見るようになってきました。そんな時、私も年を取ってきたせいか、「なんだかなあ」とか「思考の転換がもっとできないのかなあ」とよく嘆いています。話は変わりますが、嘆きのついでに次の話を読んでみてください。

## ◎ うまくいく人 いかない人 **心理メカニズムより**

何をやってもうまくいく人がいれば、何をやってもダメな人もいられる。だが、はたして何をやってもうまくいく人などいるのだろうか。中には例外的な強運の持ち主もいるかもしれないが、私は、何をやってもうまくいく人なんてそういないと思う。何をやってもうまくいっているのではなく、うまくいっているように見えるだけなのではないかと考える。

では、なぜそう見えるのか。それは、何事も前向きに受けとめることができるからではないだろうか。そのあたりの心理メカニズムについて、今回は3つのポイントに絞って解説してみたい。

### 1 加算法的思考と減点法的思考

人生、失敗はつきものだし、思い通りにいかないことがあるものだ。そんなとき、ひどく落ち込む人もいれば、何事もなかったかのように淡々と通り過ぎていく人もいる。両者の違いはどこにあるか。それは、物事の受けとめ方にある。そのひとつが、加算法的思考と減点法的思考の違いだ。

加算法的思考を習慣的に身につけている人は、物事の肯定的な面にばかりに目を向ける。過去の経験についても、うまくいったときのことをよく思い出し、反芻する。そうすることで力が湧いてくる。目の前の出来事に対しても、多少のリスクはあっても思い切って冒険する勇気が湧いてくる。未来についても、先が読めないことの不安に脅かされるよりも、「うまくいったらこんなに素晴らしい」といった感じに夢を描くことができる。そうすることで、何かにつけて前向きに取り組むことができる。

反対に、減点法的思考を身につけている人は、物事の否定的な面にばかり目を向ける。過去の経験についても、うまくいかなかったときのことをよく思い出し、反芻する。そうすることで気持ちがくじけ、何をしてもうまくいかないような気がしてくる。未来についても、もしうまくいかなかったらどうしようと気持ちが委縮する。その結果、実際に物事がうまくいく可能性が低くなってしまふ。

### 2 自分の行動や思考と自分を切り離せるかどうか

何か失敗をしたとき、自分のやり方がまずかったとか、思慮が足りなかったとか、反省点が浮上してくる。そんなとき、自分の行動や思考と自分を切り離すことのできる人は、自分がとった行動や思考の拙さ、至らなさを反省し、今後このあたりを改善していけばうまくいだろう、あるいは少しはましになるだろうというように、前向きに対処することができる。その結果、事態が好転する可能性が出てくる。

これに対して、自分の行動や思考と自分を切り離すことができない人は、自分はダメだと悲観的な気持ちに浸ってしまう。そのように自分自身を全否定してしまうと、なかなか建設的な方向に歩み出すことができない。その結果として、物事がうまくいく可能性がますます後退していく。

### 3 プロセスに没頭できるかどうか

先のことはわからない。うまくいこうかどうか結果を気にしていてもしょうがない。そう割り切って、プロセスに没頭し、楽しむことができる人は、常に今に集中することができる。その結果として、物事がうまくいく可能性が拡大していく。たとえ力が及ばず良い結果が出なくても、集中して物事に取り組んだ分、充実感が得られるし、知識や技術が身につくなど自分自身の成長を実感することができる。

結果が気になってしょうがないという人は、過去の失敗を反省してくよくよしたり、また失敗したらどうしようとして未来に対しても不安に苛まれるなどして、なかなか目の前の物事に集中することができない。その結果、物事がうまくいく可能性が後退してしまうのである。

- 世の中、自分の考え次第で「よく思えたり」、「めちゃくちゃ悪く思えたり」するものです。発想を転換し、何事にも前向きに対応することで人生が変わってきます。  
生徒の皆さん、ポジティブシンキングで毎日を楽しみ過ごしてみましましょう!