



黄金の森

2024年 3月 1日発行
南風原町立 南風原中学校
発行者 校長 比嘉智也
校長だより第22号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

自分軸を太くして、幸せに生きていこう！

3月に入りました。いよいよ来週には県立高校一般入試が行われます。受検する3年生の皆さんは「緊張」することだと思います。しかし、この「緊張」は自分が頑張ろうという気持ちの表れです。これまでの自分の頑張りを認め、自分の力を信じて臨んでください。受検を終え9日(土)には、卒業式が行われます。しっかり準備をしてみんなで素晴らしい卒業式にしていきたいと思います。

他人軸から自分軸にシフトしませんか

周りのことを全く気にしない、人の目が気にならない、周りからの評価や常識を全く無視できる。そんな人はなかなかいないのではないのでしょうか？誰しも、多かれ少なかれ他人の目線を気にして生きていて、他人軸で生きていることがほとんどだと思います。

それは、決して悪いことではありません。それで色々な物事が円滑に進むことも多いはずです。特に日本は同調や調和を大切し、相手をおもんばかるという文化があり、とても素晴らしく誇れるところでもあります。でも、いき過ぎてしまうと、しんどくなることはありませんか？

今回は、中学校を卒業し将来へ向け旅立つ3年生や1・2年生の参考になればと思い書きました。他人軸から自分軸にシフトし、本来の自分で、楽しくにシンプルに生活して行ってください。

「他人軸」って何？

まず「他人軸」は何かということですが、ずばり、自分の中での「判断基準」「価値基準」、いわば何かを決める時の物差しが、他人基準であるということだと言えるでしょう。

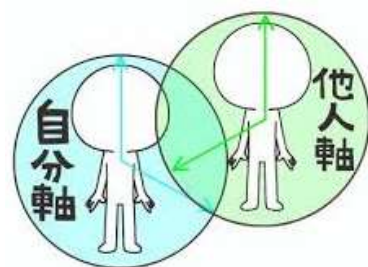
「これは良いことだ」「これは凄く価値のあることだ」またその逆で「これは良くないこと」「こんなことには価値がない」など、ものごと全てにおいて他人目線で決定しているということです。

極端な例をあげると、「偏差値の高い学校や一流の企業で働くことは価値があること」「お金を持っている方が幸せだ」などでしょうか。

それは、親からのプレッシャーや期待を背負っていたり、世間体を気にしていたり、一般的な幸せはこういうことだと思い込んでいたりすることから思ってしまうことで、つまり純粋な自分の判断ではありません。

でも、多くの人が他人軸で生きてしまっているのはなぜでしょうか？

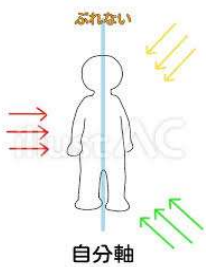
自分の身近にいる人、両親や友人、自分に関わる人達から、認めて欲しい、自分のことを好きでいて欲しい、逆に、嫌われたくない、否定されたくない、そんな気持ちが働くからだとも言えます。つまり、誰かや何かからの「承認」が欲しいのです。



「他人軸」の割合が多い人のチェック項目

ここで、他人軸の割合が多くなりがちな人の特徴【次頁】をあげますので、チェックしてみてください。チェックが多ければ多いほど、他人軸の割合が高いと言われています。

- よく気が付く、気を使う、周りの空気をよむことが得意
- 相手が何を望んでいるか何となく分かる
- 「いい子、いい人」とよく言われる
- 身近な人がいいと言っているといいように思う
- 皆と同じだと安心する
- 他人と争うのが苦手
- 自分の言動をどうとられたかクヨクヨと悩むことが多い
- 他人から言われたことに影響されやすい、落ち込んだり、喜んだりする
- 他人の言動に嫉妬や焦り、不安や苛立ちを覚えることがよくある
- 自分がいいと思ったことが他人もいいと思うか不安になる、否定されるとやめてしまう



「自分軸」を確立していくにはどうしたらいいの？

他人軸から抜け出し、自分軸で生きるためにはどうしたらいいのでしょうか？
ここからは、

本来の自分で生きる「自分軸」を確立するヒントを4つご紹介します。

① 日々の小さい選択は自分の心地いい方を優先する

日常生活は様々なことを選び、選択することの連続です。些細なことでも、**自分が心地いい、やりたいと思うことを選択する癖をつけましょう。**

② 日常の色々なシーンで「本当はどう思っている？」と自分に聴く

他人軸の割合が高い人は、他人が目の前にくると、自分をないがしろにして、つい周りの空気や相手に合わせてしまいがちです。中には無意識にやってしまう人もいるかもしれません。

学校にいる時や友達の話をしている時など、色々なシーンで「今、私、本当はどう思っている？」「本当にそれやりたいこと？」「本当に言いたいこと？」と自分に聴いてみましょう。

実行に移すところまでいかななくても大丈夫。他人軸で動いている時に、**自分に矢印を向ける**だけでも違ってきます。

③ 自分を労わる(いたわる)、褒める言葉を自分にかける

自分のような友達が目の前にいたら？と想像してみてください。必要以上に責めたり、落ち込んだりしていたら、その友達になんて声をかけますか？

労わったり、褒めたり、**自分が一番の自分の味方**になってあげましょう。

④ 毎日、今日よかったことを3つ以上あげてみる

自分の内側に目を向けるために、まず今日よかったことを3つあげてみてください。

どんなことが楽しかったか、幸せだと思ったか、どんな小さなことでもいいので、自分にとっての「よかった」を探してみましょう。

自分が幸せと思うことが『幸せ』なのです。小さな気づきでも毎日続けていくと、少しずつ自分との繋がりが強くなっていきますよ。



自分軸を太くしていけば、もっと幸せに生きられる

もう周りの目を気にしない。「他人軸」ではなく「自分軸」で生きるヒントはいかがでしたか？

必要以上に周りの目や評価を気にしたり、顔色を伺ってばかりだと疲れてしまいますよね。

あなたは、かけがいのないあなた。ぜひ、自分を意識することを心がけて「自分軸」にシフトして行ってください。きっと今よりも、もっとずっと『**幸せ**』に生きられるようになるはずです。



校長クイズ

- 1 卒業式の日、たくさんとっても怒られない。何？
- 2 最後の授業で先生からの問題。「 $2 \times 2 \times 2$ 」答は？

前号クイズの解答

- 1 邦楽(法学)
- 2 サイ(売るさい)