



# 黄金の森

2024年4月26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2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

## 有意義な連休を過しましょう！

新年度がスタートして約3週間が経ちました。新しい学級には慣れましたか？1年生の皆さんは、教科ごとに変わる先生方の名前を覚えられましたか？できるだけ早く学校や学級にも慣れて、各教科の先生方と楽しく学習して下さい。さて、来週からはゴールデンウィークが始まります。この期間は自分や家族でやりたいこと等を見つけて、有意義な連休にして欲しいと思います。

### 連休の過ごし方について

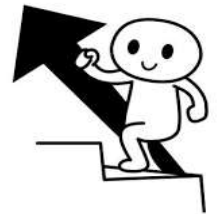


今年度は、4/28(日)～4/30(火)の3連休、5/3(金)～5/6(月)の4連休となっています。具体的な過ごし方については、各学級でお話があります。有意義な連休にいきましょう。  
○日頃できないこと(学習や趣味等)を計画的にやってみよう。  
○規則正しい生活を心がけよう。 ○事件・事故に気をつけて行動しよう。  
○感染症に気をつけた健康的な生活を心がけましょう。  
※一人ひとりにとって有意義な休みにしてください。



### 自己成長させる7つのステップ

皆さん一人ひとりには、学校生活の中で自分自身を成長させることを心がけて欲しいと思っています。来週からのゴールデンウィークも考えるいい機会です。そこで、自己成長させる7つのステップについてお話しします。



自己成長は「自己満」でいい。どんな些細な変化にも目を向けようにならなう。

「成長できた事」は自分自身が確認できればいいんです。

自分の成長を確認するといっても、何か特別なことを成し遂げるとか、大それたことではありません。日々の中での些細な変化でいいのです。

まわりの人の評価はおいといて、一旦は「自己満」でいいんです。

出来るようになったことを実感しましょう。出来るようになったことが、まさに「成長」です。

「今日の自分」が「昨日の自分」に勝ったかどうかです。

昨日できなかった・やらなかったことを今日はやったと実感することが大切です。

#### 自己成長するための7つのステップ

「日々成長！」それは、わかってるけど、成長するために何をどうするかがわからないから、努力が辛くなるのです。自己成長させる7つのステップを踏む前にやめてしまうから、成長の実感を持たず、途中で投げ出してしまふ。サイクルの途中で降りてしまふから、元の自分に戻るんです。

1 知る 2 やる=行動する 3 わかる 4 続ける 5 出来る 6 教える 7 成長する

この7ステップを、一つ一つ辿っていきましょう。

#### 1 知る

知識がないところから、知識を得ていくことです。情報量は少ないよりも多いほうがいい。

本、ネット、SNSでも何でも構いません。多くの情報に触れながら「知っていく」のが大切です。

## 2 やる=行動する



世の中「理解してからやろう」とする人が大半です。

「理解出来ないうちはやらない」という人ばかり。新しい情報というのは、自分が知らない情報なので、それを理解しようとしたらやる(行動する)ところまでいきません。そもそも、知るだけでは物事は理解できません。理解しているつもりになっているだけで、それを成長とはいわないのです。

## 3 わかる

こういうことだったんだ! やってみることで、初めてわかるのです。

上手いかなかったら、「上手いかなかった」という事が分かります。「上手いくためには次どうしたらいいか?」となるわけで、ここに自己成長のきっかけが生まれるわけです。

## 4 続ける

「知る→やる→わかる」をまずは続けてみましょう。

ある事を始めた時、それ習慣化するまでに至るのが大体2週間といわれています。

2週間頑張って続けると、ストレスなく行えるようになります。トレーニングでも何でも一緒です。まずは2週間を目標に続けていきましょう。

## 5 できる

続けていくことで、出来るようになります。

以前は逆立ちしてもできなかったことでも、継続することで、少しずつでも出来るようにはなっているはず。そのことを実感してください。



## 6 教える

1~5のサイクルを続けていけば、いろんな発見があるはず。それらの発見は、あなた自らが挑むことで体得した、あなたにしかない体験です。

体験を人に伝えるには、アレコレ考え悩まなければなりません。それ、アウトプットしてください。考えることで、自分の中で体験の整理がどんどん進みます。漠然としていた実感レベルのものが、しっかりと整理されていきます。整理されたものは全て自分の力へと変わります。

## 7 自己成長

「知る」から「教える」までのステップを踏むことで、人はどんどん成長していきます。

「成長し続ける」ということは1~7のサイクルを繰り返すということです。

知らないことがあれば、1のステップに立ち戻り始めていく。

このサイクルを外さず丁寧にステップを踏んでいくことで、人はどんどん成長していくのです。



「幸福な人」とは「成長している人」です。

また「不幸な人」とは、いかなる原因が背景にあり、「成長が止まった人」です。

ジョン・デューイ[米・教育学者、哲学者]

### 校長クイズ

- 1 走る花って何?
- 2 丸じゃなくて、四角いボールって何?

### 前号クイズの解答

- 1 せんを抜いた
- 2 仮面ライダー(返信する)

