



# 黄金の森

2025年 3月 14日発行  
南風原町立 南風原中学校  
発行者 校長 比嘉智也  
校長だより最終号

【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

## 今の『選択と行動』が未来をつくる！

生徒の皆さん、もうすぐ令和6年度が終わります。3年生が卒業して寂しく感じていましたが、来週には今の学級の仲間とも別れることとなります。皆さん、今学年度の学校生活はどうでしたか？4月からは、それぞれ中堅学年や最上級生へ進級していきます。それぞれの未来は今の行動がつくると言われていています。一人ひとりが自分の未来に向けて行動することを期待しています。

### Do It Yourself !!

『今の行動が未来をつくる。』だから、出来る限り「自分で」考えましょう。

今の行動が未来をつくる。

「未来」にはポジティブな語感があるように思いますが、行動がつくる未来は必ずしも明るいものだけでもありません。暗い未来もつくります。

「自分で」調べて、考えて、決めて、行動する。

これがこれから生き抜くために一番大事なことだと思います。どこまで「自分で」を追求するかは人それぞれで、それこそ「自分で」決めれば良いんです。ただ、この「自分で」の部分が少なければ少ないほど、薄ければ薄いほど、その行動を貫くのは難しくなるでしょう。



人生100年時代を豊かに、『幸せ』に、生きていくためには、自分なりの人生の価値観を作っていく必要があります。

「ここまでの生活では、どんな嬉しいことや苦勞がありましたか？」

「そして、今どんな状態ですか？」

考えていた自分と現在の自分とのギャップを確認し、『なりたい自分』に近づくために、どんなことができるかを考えてみてください。

その時には、現在から未来を考えるのではなく『未来のあるべき姿』から未来を起点に目標設定する方法、『未来から現在に逆算』する発想を大切にして、その方法を目指して課題解決に用いていきましょう。

未来の自分を下から見上げると、難しそうでも何もしないと感じることも、未来の自分として現在を上から見下ろしてみると、他にも沢山できるチャレンジがあることに気付いたりします。

### 『今の選択と行動が未来をつくる』

未来の自分を決めるのは、今の自分にかかっています！

今の自分が選んだ考えや捉え方の「選択」がどのような行動に繋がり、その行動がどのような『未来』に繋がるのかを意識していくことが、豊かで『幸せ』な人生を歩む一歩になるのです。

### 行動の「量」を上げて不安を減少させる『仮決め仮行動』

「不安」には放置しておくと増えていくという性質があります。その一方、対処するための何かしらの行動を起こせば減っていくという特性があります。つまり、「不安」であるならまず動いてみるのが重要で、さらに言えば行動の「量」を増やすことが求められます。



では、行動量を増やすにはどうすればいいでしょうか？

そのためのキーとなるのが「仮」という言葉です。行動量を増やすためのメソッド(方法や手段)を『仮決め仮行動』として、行動量を増やすのです。

不安を感じすぎている人は、どうしても自分に自信がもてません。そのため人の意見を聞きすぎてしまうなどして混乱し、『自分がやるべき行動』を決められないという状態に陥りがちです。でも、「仮」でいいのでとにかくやるべきことを決めるのです。そして、実際に行動する。それが、『仮決め仮行動』です。

不安を感じすぎている人の場合、「失敗したくない」という思いからどうしても最初から「正解」を求めてしまいます。そうして、「これは間違っているかも……」「いまはちょっと避けておこう」というふうに考えて行動に移せなくなっています。

でも、最初から正解にたどり着けなくても問題はありません。実際に行動してみて、もし「あれ、これはちょっと違ったかな」と思ったのなら、そのつど、軌道修正すればいいだけの話ではありませんか。仮で決めて、仮で行動し、もし間違っていると感じたなら軌道修正する。このサイクルをどんどん回していくことで、行動量は格段に上がっていきます。

### 主体的に『自分で決めること』が、将来のためのトレーニングになる

また、この『仮決め仮行動』には、「自己肯定感を向上させる」というメリットもあります。やるべき行動は自分自身で決めたことですから、それがうまくいっているなら自信をもつことにつながるでしょう。

もし間違っていたとしても、自分で決めたことですからその失敗にも納得感がもてる。「そうか、こういう行動だとこうなるのか」と反省し、失敗を糧に前に進んでいけるでしょう。それもまた、自己肯定感を高めることにつながります。

とにかく、他人が決めたことではなく、『自分で決めたこと』をするというのが大切です。

もちろん個人差はあります。仕事に例えると、20代など若い人の場合なら、おそらくは先輩から指示された仕事をこなすことが多くなるでしょう。けれど、若手であってもいわゆる「デキる」と言われる人というのは、指示されたことも自分なりに考え工夫し、「こういうふうに考えてこうやってみましたかどうですか？」と『自分で決める』ことが多いのです。「やらされ感」がないのです。

立場のうえではまだまだ指示される側である若い人も、なるべく『自分で決める』ことを増やしていくことが重要なのです。

それこそ、自分自身のことなら誰に指示されることもありません。

『今をどう過ごすか』、『将来のために今を時間に何をするか』、極端なことを言えば今日何を食べるかといった些細なことも含めて、日常のあらゆる場面において主体的に『自分で決めること』を増やしていく。

それが、自己肯定感を高め、さらには将来的に決断をしなければならぬときのために最も重要なことになります。

生徒の皆さん、人生は自分自身のものです。そして、『幸せ』をつかむことも自分自身の行動にかかっているのです。ですから、『今の行動が未来をつくる』なのです。

これからの人生、『自分で決めること』を増やし、それぞれの『幸せ』を実現しましょう。

皆さんの未来が、光り輝くことをこれから応援しています。



#### 校長クイズ

- 1 将来の夢は【☆ BCDE】です！ さて夢は何？
- 2 未来志向の人は、どこの国の事をよく考える？

#### 前号クイズの解答

- 1 プリン
- 2 記念写真