



黄金の森

2023年7月18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8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

『自分を大切に』した生活をしましょう！

今週21日から夏休みに入ります。1学期の学校生活はどうでしたか。夏休みに入る前には、これまでの自分自身の学習や生活を振り返りましょう。そして、新たな目標を持ち、自分を変えてみませんか？金曜日から始まる夏休みは、自分を変えるためには良いタイミングです。事件・事故に気をつけて、安心・安全に過ごしながら、「なりたい自分」を目指していきましょう。

安全で楽しい夏休みを過ごそう！



今年は、7/21(金)～8/24(木)の期間が夏休みとなります。新型コロナウイルス感染症やその他の病気にも気をつけ、事件・事故に巻き込まれることなく、健康で安全な休みにしてください。また、長い休みにしかできないことにもチャレンジしていきましょう。

私が皆さんにこの休みに失ってもらいたくないことは、『命・信頼・学力』です。事件・事故に巻き込まれない安全な生活を送ること。皆さんを応援している人たちの信頼を裏切らないこと。身につけた学力を落とさないこと。これらを心がけて、有意義で楽しい夏休みにしてください。

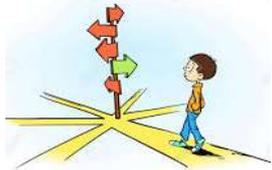
「自分を大切に」する方法

幸せな人生のために必要な要素は色々ありますが、最も重要なのは自分自身を愛することです。自分を愛してさえいれば自己肯定感を高く持てます。そしてすべての出来事は自己成長のために必要な要素に変換されます。自分を愛するためにまず始めるべきことは、「自分を大切に」することです。自分の体だけではなく心も尊重し、自分で自分を守ってあげることが大切です。

※生活に取り入れたい自分を大切にする方法

1 意思決定を他人に任せない

意思決定を他人に任せずに自分で決定することで、自分を大切にした人生を送れます。自分で選択したという自覚があればネガティブな結果も受け入れやすくなります。



「〇〇さんと同じにしよう」「△△さんがこれにしたほうがいいって言うたから」などのように、他人の意思に流されない、人の意見に耳を傾けつつ最終的な決定権は自分が持つことです。

2 NOと言える勇気を持つ

自分を大切にするためには、嫌なことは嫌だと言える意思の強さが必要です。「自分が拒否や否定をしたら、関係性が壊れてしまうかも」と不安に思うかもしれませんが、ありのままの自分で過ごせていない関係性自体が、自分を大切にできていない原因ともいえます。

3 自分の心に正直になる

自分の心に正直になることで、自分自身を大切にできます。今よりも直感や感覚に従い、感性そのものを尊重してみましょう。自分の心に従って、自分らしさを存分に楽しみましょう。他人に迷惑をかけなければ、基本的には自由に思うがままに生きていいのです。

【次頁あり】

4 褒められても謙遜しない

もし周囲から褒め言葉をもらったなら、「そんなことないです」ではなく「ありがとうございます」と返す癖を付けましょう。せっかくの褒め言葉を否定してばかりでは自分を愛する機会を失ってしまいます。素直に受け取ることには抵抗を感じる人は、「ありがとうございます、〇〇さんの△△もとても素敵ですね」のように相手のことも褒めてみましょう。

5 気分転換ができる趣味を持つ

自分を大切にするためには、気分転換ができる趣味を持つことをおすすめします。趣味を持っていると自分の力だけでストレスを発散することができ、他人に依存しないメンタルコントロールが可能になります。どんな趣味でも構いませんが、外に出かける元気すらないとき、天気が悪いときでもできるような一人で家の中でできる趣味をもってみてください。



6 小さな幸せに気付ける視野を持つ

小さな幸せに気付ける視野を持ち、日常の中でポジティブな気持ちを感じられる機会を増やしていきましょう。幸せに気付くための視野は、心や体身体が疲弊している状態ではなかなか広がりません。定期的に心身を休め、周りを見るための最低限の余裕は確保しましょう。また精神的に余裕があればコミュニケーションも穏やかになり、周囲からも話しかけられやすくなります。

7 人生における優先順位を決める

自分を大切に生きてするためには、人生の中で優先順位を決めましょう。人生における幸福の要素はさまざまな種類が存在しています。お金や健康、容姿、名声、家族、友人、自由、権力……そのすべてを理想通りに手に入れることは困難です。

幸福な人生のために最も優先すべき要素を考え、優先順位を付けましょう。何かに迷ったときやどちらかを諦めなくてはいけないときに、優先度が決まっていれば選びやすくなります。

8 「合わない」と思ったコミュニティからは離れる

所属しているコミュニティが「自分とは合わない」と感じたら、無理をせずに離れて新しいコミュニティを探すことをおすすめします。人間は人の数だけ性格や価値観を持っています。偶然同じ学校や集団に集まった人たちの全員と性格が合う、ということは奇跡です。多くの人が集まるほど「ウマが合わない」と感じる人がいるのが自然です。自分らしさを抑えてストレスをためるよりも、もっとありのまま楽しく過ごせる場所を見つけたほうが幸せな人生につながります。自分を大切にするためには、自分らしくいられる場所にすることが大切です。



校長クイズ

- 1 刑事が取り調べ中に2匹の魚を出した。さて何？
- 2 見れば見るほど欲しくなる文房具は何？

前号クイズの解答

- 1 プリン
- 2 煮玉子