

生徒指導通心



2020.9 第14号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

二学期が始まり、今年度は一足早い二学期中間テストを目前に迎えました。また毎日雨が続き、その度に気温が下がって、夏の暑い日を忘れ去ろうとしております。毎日テスト勉強に励んでおりますか!?今回のテストは今までの結果です。そして次のテストは今日以降の結果です。夏休みが短くなる中で、暑い日も学校に登校し、頑張頑張って勉強しました。その姿はどの先生にも届いております。しかし皆さん自身の中には、暑さに負け、毎日の目標を見失い、だらうとした思いもあるでしょう。今からでも遅くありません。とりあえずは今回のテストまでに残された時間を有意義なものとして頑張ってください。そして次以降は以下の毎日の張り合いを意識して、再度次のテストに向けてリスタートしてみましょう!!

【毎日の張り合い・生活しがいとは!?～目の前の幸せを噛み締めて!!～】

私達が望んでいる毎日の張り合い・生活しがいとは何なのでしょう!?毎日の喜びとなる事・物を見つけていますか!?学校への往復、塾への往復、部活動にただ行ってるだけ、毎日がこんな生徒はいないですか!?携帯触ることだけで満足し、マンネリ化している毎日。今日でおさらばです!! 疲れた時こそ、「友達と話しができて幸せ」や「今日も一日充実した日だった」とか思うことができるように、以下を参考に、もう一度毎日のやりがいを考えましょう!! ①目標(向上心) ②趣味③学業④家族等がその対象です!! みんな誰かの役に立っている、みんなあなたがいるだけで喜んでます!! その中から自分なりの毎日の楽しみを見つけてみましょう!!

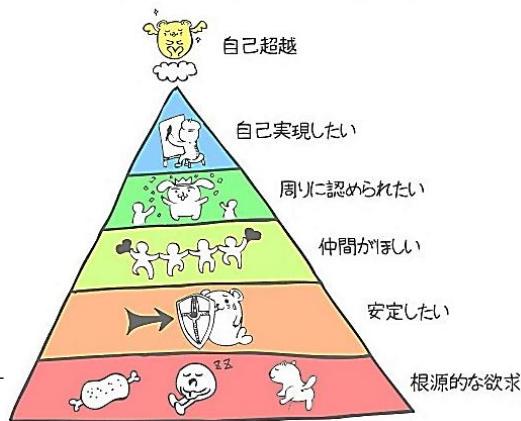
小さな喜びは目の前に

あなたの目の前には幸せがたくさんあります!! プラス思考の気持ちや言葉で、これまでの「積み重ねたマイナス思考」を撥ね退けましょう!! ラッキーと思った事や感謝できたことを毎日考える。「過去の積み重ねたポジティブなラッキーや感謝の経験を呼び起こして、ポジティブ脳に大変身!」です!! 「ないものねだり」よりも今あるものを大切にしながら、毎日の張り合い・生活しがいを探してみてください。

マズローの欲求5段階説

毎日の張り合い・生活しがいは「喜び」や「満足」することで得られるものです。「人の役に立っている」「喜んでもらえること」は、ほぼすべての物事に当てはまります。あとは「(自分で)人の役に立っている、喜んでもらっている!」という喜び・満足を見つけるだけです。アメリカ合衆国の心理学者アブラハム・マズローが提唱した「**欲求5段階説**」で、最低限の欲求には、食事等の「①生理的欲求」があります。その次に「②安全に暮らせる欲求」人との交流で得られる「③社会的欲求」「④人に認められたいという欲求」そして高次の欲求には夢や希望の実現・精神的な成長が得られる「⑤自己実現の欲求」があります。マズローは「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生きものである」としています。毎日の張り合い・生活しがいを感じられない人は「今はどの次元の欲求を求めているのか」も振り返ってみると良いでしょう。次のステップアップを探してみてくださいね。

マズローの欲求段階



オードリー・ヘップバーン (1948年～) 女優「ローマの休日」に出演

“何より大事なのは、人生を楽しむこと。
しあわせを感じることに、それだけです。”



【自己分析の時間を大切に!!～本来の自分と社会の中で成長した自分をすり合わせる!!～】

毎日のやりがいなくなっていく理由として、以下の二つの自分が影響してきます。「本来の自分」と、「社会の中で成長した自分」どちらが正しいかを考えすぎて、苦しみが生れてきます。どちらも本当の自分です。自分の気持ちに正直になりましょう!!

社会の中で成長した自分とは、

「自分」と他者とを区別することで、自分の事を中心に考えてしまう事です。つまり、比較して、自分にも良い所があるのに、ダメな所をネガティブに捉え、自分を責めることです。



逆に本来の自分とは、

元々持っている全体のことを考える力の事です。私たちのこころの奥底には「愛・つながり」という宝物をもともと持っています。自然に幸せを感じ、与える力を持ち合わせているのです。

毎日の生活のなかで「退屈だな!?」と思った時こそ、張り合いや生活のしがいを見つけるチャンスなのです。退屈の反対は充実だと思います。そんな充実した毎日になるためにも。毎日の生活を見直し、少しでも張り合いのあるようにして、考えるより実行に移す時間を確保しましょう

【生徒指導からの連絡】

9月14日(月)、15日(火)は中間テストになっております!! 夏休みを短縮し、暑い中毎日登校した力が試されるテストです。自信を持って、自分の鍛えた力で臨んで下さい。自分の今できる最大の力を出し切れればいいと思います。結果よりも、今まで勉強した力やこれから勉強しようと思う気持ちがなにより大切です。

【今後の予定】

●体操服登校可能期間終了日：9月18日(金)まで 23日(水)より校則通りの夏服装で登校しましょう!!

●クラス写真撮影：1, 2年生 9月28日(月) 3年生 29日(火)

●毎週火曜日(16時～17時) 個別相談実施中(相談室・保健室)

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室(川崎)・保健室(林)へ直接連絡ください。

※今年度遅刻生徒がほとんどいません。時間にゆとりを持ち、交通安全には十分に気をつけ登校するようにしてください!!

※季節が陽気になり、**不審者**も続出します!! 十分に注意するようにしてください!!

