

生徒指導通心



2024.8.1 第9(登校日)号

生徒指導主任 川崎洸嗣

長期休業はいかがお過ごしでしょうか!? 12日が経過しようとしております。三分の一が過ぎました。残り同じ感覚を2回繰り返すと二学期のスタートとなります。毎日を刻むと時間はすごく早く感じるようになります。そうなってくると焦りに変わりますので、その前に落ち着いて1日1日を送るようにしていただければと思います。

以下を読んで、今までの長期休暇の生活を振り返り、長期休業の意味を考え、二学期以降の生活をしっかりとした生活にするためのきっかけとしてください。

【毎日の張り合い・生活しがい～目の前にある幸せを噛み締めよう～】

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・物を見つけることはできていますか!? 学校への往復、塾への往復、部活動にただ行ってるだけ、毎日がこのよう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、「友達と少しでも話しができて幸せ」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。

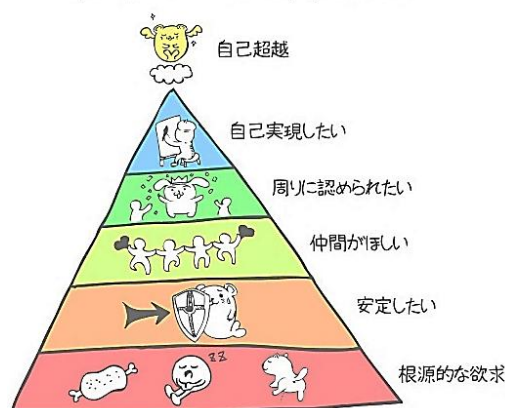
小さな喜びは目の前に

- 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た上で、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、喜んでもらえている!」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

“何より大事なものは、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。”

ヘップバーンの女優業は年齢と共に減っていき、後半生のほとんどを国際連合児童基金(ユニセフ)での仕事に捧げました。シンプルな表現のなかに、彼女の人生に対する奥深さを感じるのではないのでしょうか。人のために思う気持ちは大切ですが、まず、自分が幸せと思う事が大切です。



【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!!～】

残り25日の過ごし方に大切な考えです。登校して自己を高める前に、今の自分をしっかり分析してみましょう。

毎日のやりがいが無くなってしまふ理由は以下の二つです。自分に置き換えてみましょう。「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、

逆に本来の自分とは、

「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。

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】 夏休みはいかがお過ごしでしょうか!? 毎日規則正しく生活できておりますか!? 宿題や受験勉強は進んでいますか!? 心のケアも各自しっかりしていただき、また元気な姿で、9月を迎えること願っています。

【今後の予定】

8月13日(火)～16日(金) 閉庁日※学校には先生が誰もいません。この期間に何かありましたら、後日連絡ください。

8月26日(月) 二学期始業式 ※きっちとしたドレスコードで式を迎えましょう!!

8月27日(火) 1,2年生:課題テスト 3年生:第3回復習テスト ※二学期最初から良いスタートを目指して!!

※夏は開放感が周囲にも広がっています。それに合わせて不審・変質者も増えます。注意してください。

※長期休業中に、整理整頓をする中で、相談室で借りものみつけた人は二学期に返却をお願いします。

※長期休業中に本日の生徒指導通信を含め、過去の内容も一度目を通してみてください。

過去の生徒指導通信については、東和中学校のHP(ホームページ)より見るができます。

右のQRコードよりアクセスください。

