

生徒指導通心



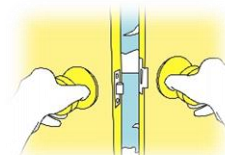
2025.2 三年生保護者懇談会号
生徒指導主任 川崎洸嗣

遂に三年生の進路決定をする懇談となりました。入試を待ちわびている人、またその日から目を背けたい人さまざまな思いだと思います。それでも毎日一日ずつ消化して、すべての人の懇談が終了して24日後には入試当日まで前日となっております。我慢してもあと一か月ありません。笑える3月18日(火)合格発表の日を目指して、今一度努力に励みましょう。

ところで三年生のみなさん、人生の大きな転機を迎える今、人生を変えるための方法を一緒に考えてみたいと思います!!少しでも参考になり、今することのアドバイスになることができればと思います。

【人生を変えるために必要な考え方～信じるのは今の自分です!!～】

人は変化をすごく警戒する生き物です。怖さが先に来る人が多いです。しかし変化することができた感覚や、達成感を持った人、また失敗でもそうすることがよかったと思い、心の強さを持ち合わせている人ほど毎日の生活が明るくなります。以下で変化を怖がる理由と、変化を生み出す方法を確認し、人生の転換期を自分で考えてみて下さい!!



《人生を変えることが難しい理由》

人間は本能的に変化を拒んでしまう

人間は、現状のコンフォートゾーンから出ようとすると、本能的に不安や恐怖を感じるようにできています。

※コンフォートゾーンとは、心地よさや安心感を感じる安全な範囲のことです。人間の脳が、コンフォートゾーンの外側の変化や未知の体験をリスクだと認識しているためです。

人間の行動は無意識の影響

自分の体に染み付いた無意識の行動パターンがあり、人生を変える行動をとろうと思っても、体が自然と無意識の行動パターンをとるようにできています。

自分で自分の無意識を認識するのは困難なので、周りの人に自分がどのような行動をとっているかを聞き、自分の無意識の行動パターンを確認してみましょう。

人生は変えられないという思い込み

【思い込みを生む経験や失敗の例】

転職を決意したが採用されなかった。ダイエットを始めたが継続できなかった。プログラミングを学んだが途中で挫折した。等々

過去の経験や失敗から、無意識に自分の人生は変えられないという思い込みが刷り込まれてしまう。

《人生を変えるための考え方》

人生を変えるのは行動だけ

人生を変えるための考え方や方法がわかっただけでは、人生は変えられません。行動を起こすことは、人生を変えるための唯一の手段です。

【勉強を始めたい場合】いつか勉強したいと考えるだけではなく、思った瞬間にペンを持ち、机や教科書に向かってみる。

【小説家になりたい場合】なりたいたいと願うだけではなく、小説を執筆してみる。

過去の自分と比べての成長

人生は、他人と比べるものではありません。過去の自分と比較して成長できていれば、人生は変えられます。

人に頼ってもいい

人はお互いを助け合って生きていくものです。困ったときに人に頼ることで解決が早くなったり、精神的な負担が軽減できたりします。

【人に頼るメリット】問題解決までの時間が短くなる。精神的な負担を軽減できる。新たな視点が得られる。

自分の可能性を広げるために、困ったときには
人で抱えこまず人に頼りましょう。

Henry Ford (ヘンリー・フォード) (1863～1947) アメリカ合衆国の実業家

“Whether you believe you can do a thing or not, you are right.”

【解釈】あなたができると思えばできる。できないと思えばできない。どちらにしてもあなたが思ったことは正しい。



彼はアメリカの自動車産業にイノベーションを起こしたパイオニアで、フォードという車会社の創設者です。「人間の思考の力」と、「自己実現に向けた積極的な姿勢」この二つの重要性を説いています。

「あなたができると思えばできる。できないと思えばできない。」という部分について、「人間は自分ができる」と思うことが「できる」ようになり、逆に「できないと思っていること」は実現「できなくなる」ということです。「自己効力感」という心理学用語で表され、自分自身が問題に対処する能力を持っていると信じることで、成功や幸福感につながるとされています。

「どちらにしてもあなたが思ったことは正しい。」という部分。つまり、自分が持つ信念や思考が、その人自身にとって真実となるということです。この考え方は、「自己肯定感」という心理学用語で表され、自分自身に対して肯定的であること。それによって「自信や幸福感を高めることができる」とされています。

【感謝する心～最後は三年生で東和と自分をアップデート!!～】

残り登校日数は僅かとなっております。中学校生活を締めくくるという意味でも、残りの学校生活を含め、毎日を充実した生活にしてほしいと思います。この残りをどう過ごすかが、今後の皆さんの大きな糧になる事でしょう。

この短期間ですが、毎日を充実にするため、取り組んでほしいことがあります。①その日、その時間に何ができるか考え行動すること。目標が明確な場合、集中力が増します。②毎日の終わりにその日感謝できることを考え、思い出し、翌日にできる目標につなげる。人は一人では生きていけません。保護者の人はもちろん、先生や友人、東和中学生、近所の方々等支えていただいている人はたくさんいます。そんな人たちに、**ありがとう**と伝えることができれば理想です。もちろんその感謝の心を持つだけでも自分の生活がよりよく感じられます。



【生徒指導からの連絡】 中学校生活も残りわずかとなりました。卒業の準備は整っておりますか!? 様々な思いを持っていると思いますが、終わりよければすべてよしです。結果も大切ですが、今までしてきた自分を信じて、これから何ができるかを実行していくことの方がもっと大切かと思います。一足早く高校生の気持ちを持ち、出発してみることも大切かと思います。

【今後の予定】●3月7日(金)卒業式 ※最高の卒業式となるよう、別紙参照のうえ、ご協力ください。

●3月10日(月)公立高校入試(学力検査) ※最後まで自分の思いを貫いて、合格へ繋げましょう。

3月11日(火)公立高校入試(面接・実技検査) ※学力検査以外の自分を見てもらういい機会です。自信をもって!!

※まずは学習環境を整理してみましょう。特に毎日目標持ちながら、自己管理してみましょう!!

※別紙でも記載しておりますが、卒業後落ちついたら、学用品の寄付をご持参ください。次年度以降に活用させていただきます。