届け 世界の果てまでも

令和４年５月１０日　Ｎｏ．８　文責　校長　飯久保一男

自分を大切にする

今年のめあてについてしつこく書いてきていますが，もう少しだけお付き合いください。今回は，本校の学校教育目標の前半の言葉でもある**「自分を大切にする」**ことについて考えてみます。

日本人は，他の人に気をつかいすぎて，自分のことが二の次になることが多いといわれます。古くから，自分のことは後回しにして，人のためのことを優先することが美徳とされてきました。時代遅れの感のある私には，自身のポリシーに近いことでもあります。

逆に，自分のことばかりを考えて，人のことを気にしない人は「自己チューだ」などといわれてしまうこともあります。また，自分を大切にするというと「自分を甘やかすこと」や「好きなことだけやること」などとの混同を招くこともあります。

□　自分を甘やかすこと　…自分の失敗や過ち，マイナス面から目をそらすことで現実を見ないことです。自分を甘やかす人は，他人にはキビシイ場合も多くあります。

□　好きなことだけやること　…自分の苦手なことや失敗しそうなことをはじめからやろうとしないことです。上記の「自己チュー」とも「ワガママ」ともいえます。

自分を大切にすることとは，**ありのままの自分を受け入れて大切にできること**です。「いいところも悪いところもひっくるめて自分らしさなのだ」と思える感情をもてることです。この通信でも何度か書かせてもらっている「自己肯定感」を高めることと同様のことです。

自分を大切にし，自己肯定感を高めるために，「自分を許すことが大切だ」という教育者や心理学者が多くいます。失敗をしたときに，深刻に考えすぎて，いつまでも自分を許さないことは，自己肯定感にプラスに働きません。責任感が強い人ほどその傾向があるようです。

では，「自分を許す」ためにどうしたらいいのか，心理学者などによって，いろいろな方法やコツが紹介されています。その中で，本校の学校教育目標の後半の言葉である**「他者を大切にする」**ことに関わって紹介されている方法を見つけました。

それは，自分が失敗したときに，他者が同じ失敗をしたら，どういう声かけをするかを考え，それを自分にあてはめるという方法です。失敗を自分から切り離して他人事として考えると，客観的な視点で考えられます。親しい人が自分と同じような失敗をして後悔していたら，どんなアドバイスをしたり，励ましの言葉をかけたりするかを考えてみるのです。そんなときには，

「悪かったことは反省して，次に生かそう。」

「大丈夫だよ。きっと次はうまくいくさ。」

「あなたには他にたくさんの長所があるのだから，気にしすぎないで。」

などと，前向きな内容をアドバイスするはずです。そのアドバイスを自分にあてはめるのだそうです。そうすれば失敗への見方が変化して，失敗を受け止めやすくなり，自分を許すきっかけとなるとのことです。

確かに，落ち込んでいる仲間の傷口に塩をぬるような声かけはしませんし，大丈夫だよと励ますことのほうが多いと思います。

他の人にはそうであっても，自分に対してはネガティブな感情がわいてきて，自分を責めてしまうことがあります。そんな自分に対しても，仲間を励ますときと同じ言葉をあてはめるように転換すれば，自分を許すことができ，自己肯定感を高めることにつながると思いました。子どもたちは，親や教師に励ましてもらうことが何よりだとは思いますが，自分で気持ちをコントロールできるようになることも大きな課題だと思います。自分を大切にし，自分を許して，そして，仲間も大切にできることが，本校の学校教育目標です。

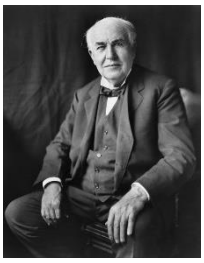
ネガティブな感情のときに，自分を励ましてくれる偉人の言葉です。

人の世に道は一つということはない。
道は百も千も万もある。

坂本　龍馬

万策尽きたと思ったならばこう考えよう。
まだ可能性は残っている。

トーマス・エジソン



元気を出しなさい。
今日の失敗ではなく
明日訪れるかもしれない成功について考えるのです。

ヘレン・ケラー

担任のときは，丸付けなどで使い切った赤ペンを飾っておきました。
子どもたちのノートを見たり，採点をしたりするやる気が出てこないときに，
飾ってある赤ペンを眺めては，どんどん使ってもっと並べるぞと気合を入れました。
「仕事をした結果を見えるように残す」ということは自分を励ます一つの方法になります。
ただの自己満足ですが，この校長通信の発行数が増えることも，自分を励ますことの一つです。
何よりも励まされるのは，「校長先生！」と言って，寄ってきてくれる子どもたちの笑顔や元気です。

※次号は「子どもたちから元気やパワーをもらって」と題して書きます。