

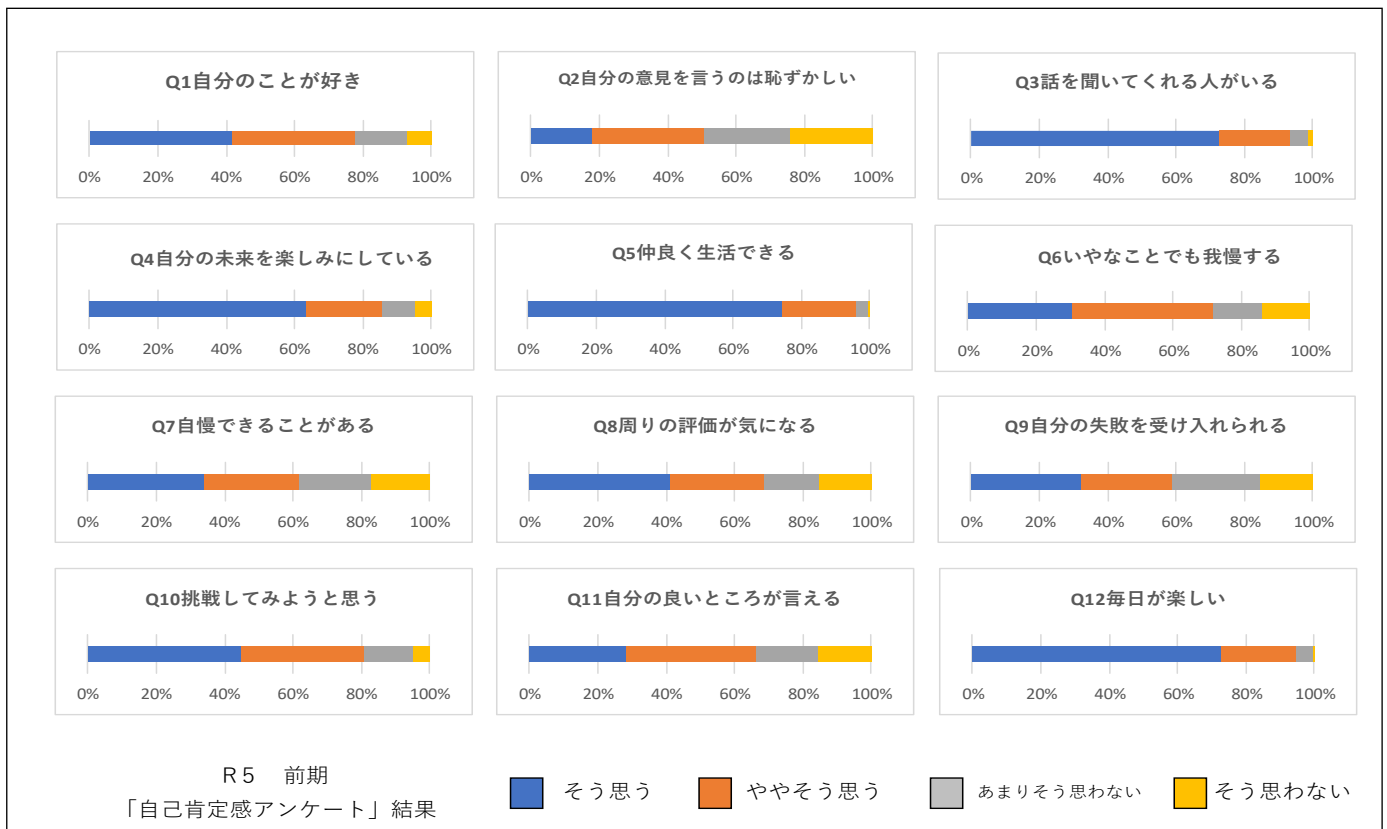
自己肯定感を高めるには・・・(自己肯定感アンケート結果)

先に見かけた記事からのお話です。日本の若者たちは、世界主要国の中でもっとも「自分を肯定的にとらえている者の割合が低い」言われています。背景には、日本人特有の国民性や教育観があるようですが、自己肯定感が低いと幸福を感じにくく、将来への夢や目標を持つことも難しくなるそうです。

日本人特有の国民性として、いわれているのが、

- ・他人に迷惑をかけないことを大切とし、個人よりも集団を大切にしようとする。
- ・自己主張したことが相手には自慢に聞こえ、不快にとられてしまわないか心配になる。
- ・努力して更に成長したいという勤勉さがあり、自分はまだまだだと謙遜する。

もちろん、このような特性は誇れることであり、世界中から「日本人のすばらしさ」として称賛されている部分でもあります。社会の中で他者と共に生きていくためには、他人を優先することや協働性を重視する必要があります。また、自分が成長するためには、目標を掲げてモチベーションを上げて努力していくことも必要です。



しかし、他人を優先しすぎるあまり、何かを成し遂げることができた自分しか肯定できないのでは自分が苦しくなってしまいます。そのため、なかなか自分に自信が持てず、何かに挑戦する意欲がわかなくなったり、落ち込んでつらい気持ちになることが増えたりしてしまうかもしれません。

また、まじめな子ほど自分に厳しく、「こんな自分じゃだめだ。」と自己否定する場合があります。自己否定の感情が強くなると、些細な失敗や差ほどでもない辛い体験でも恐怖心が芽生えやすくなり「自分は何をやってもうまくいかないんじゃないか。」という不安が生まれやすくなります。これらの傾向は本校の児童にも当てはまるように思えます。

自己肯定感はずぐに高まるものではありません。日々の積み重ねで少しずつ高くなっていくものです。「他人の気持ちを大切にしてください。」とはよく言われますが、「自分の気持ちを大切にしてください。」とはあまり言われません。どちらか片方だけではだめで、何事もバランスが大事だと思います。

『他人を大切にするのと同じくらい自分も大切にしてください。もし自信を失い、自分を肯定できないようなことに出くわしたら、一人で考えないで…。いつでも待ってる。あなたの話を聞かせてね。』大宮小学校は、そう言ってくれる人でいっぱいです。

お知らせとお願い

○ 運動会について

いよいよ11月18日(土)の運動会に向けて、6日(月)から練習が始まります。先週のお知らせをよくお読みください。

だいぶ肌寒くなってきましたので、冬の体育学習と同様に体操服の上から運動に適した長袖・長ズボンなどを着用してもよいです。洗濯が間に合わない場合には、運動会本番以外は体操服ではなくTシャツ等でも構いません。また、水分補給のため水筒を持たせてください。ご協力をお願いします。

なお、運動会当日ご家族皆様の参観人数に制限はありませんが、防犯のため西門からお入りください。正門と東門は使用しません。健康チェック表の提出はありませんが、体温を測り健康状態を確認してから来校してください。代表の方は名札の着用をお願いします。また、来賓は学校評議員をご招待しております。ご了承ください。

○ ごみのないまちに

学校の周りで、お菓子の包み紙やビニールの袋などが落ちているのを拾います。公園や道路も地域の方がよくお掃除をしてくださっています。「大宮小のきまり」にも記載しているように、遊んだあとなど、ごみの持ち帰りはできていますか。外で遊ぶ時のマナーについて、ご家庭でも確認いただくと助かります。自治会の清掃活動などにもぜひ協力していきましょう。

○ いろいろな危険生物に注意を

先日、千葉市中央区でイノシシが捕獲されたことが大きく報道されました。気候変動でドングリなどが減り、動物が市街地へ降りてくる傾向にあるそうです。登下校の途中でイノシシやスズメバチなど、危険な生き物に出会うことがあるかもしれません。学校では、近づいたり、騒いだり、触ったりしないよう指導をしましたが、ご家庭でもお話しください。よろしくお願いします。

○ 服装で体温調節を 引き続き体調管理に気をつけましょう。

長く暑さが続きましたが、このところ朝は急激に気温が下がってきていることを感じます。寒くなって上着のフードをかぶったり、ポケットに両手を入れたまま歩いたりすると視界が狭くなることや、転んだ時に両手がつけずに危険です。日中は陽が射すと暑さを感じることもあります。ご家庭でも体温調節ができる服装や、手袋の準備等をお願いします。

寒暖差が大きくなりますので、体調管理には十分注意し、具合の悪いときは早めに休むようにしましょう。



○ 帰宅時刻について

11月から、放課後の遊びの帰宅時刻が16時30分までになります。日を追うごとに暗くなるのがぐっと早くなる時期です。明るいうちに家に戻れるようにご家庭での声かけをお願いします。

