

和の光

宝塚市立西谷中学校



物事は捉え方次第

校長 筒井 啓介

どんな人でも、何かにチャレンジすれば失敗することもあります。人間関係など、自分の力だけでは防ぎようのないことで挫折することだってあります。そんな時に大切にしてほしい1つの価値観があります。それは、その体験そのものにはその後の人生に大きな影響を与えるほどの力はないということです。大切なことはその体験をどのように捉えるか、どのように今後の人生のために利用するのかを考えることです。

ここで皆さんに紹介したい言葉があります。「**マインドセット (mindset)**」です。単語としては「固定された物の見方・考え方」を意味し、「経験、教育、先入観などから形成される思考様式や心理状態。思い込み、価値観、習慣化した感情・思考のパターンのこと」として、定義されています。

このマインドセットには大きく二つの考え方があります。

①成長マインドセット (growth mindset)

自分の能力や資質は努力次第で向上させることができる、という成長意欲をもった考え方。

物事を前向きに捉えるので、成長のために努力する、失敗も成長の機会として捉える。前向き・積極的に挑戦し、努力を惜しまないことから、必要な資質・能力が向上し、問題解決力などが身につく、目標達成の可能性を高めることが期待できる。

②固定マインドセット (fixed mindset)

自分の能力や資質は、変化や進化させることは無理であり、一定のものだという考え方。変化を嫌い、現状維持を好んで保守的で、新しい挑戦を避けたり失敗を恐れたりする、自分を変えることを嫌う、自分の居心地のよい状態を保とうとする、他者からの評価を重視する、等の傾向が見られる。

このマインドセットの違いにより、物事の捉え方や行動が変わります。**発明王トーマス・エジソンの有名な言葉に「私は失敗したことがない。ただ1万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ」というものがあります。**「実験に1万回失敗した」という同じ事実・結果に直面した時に、「1万回も失敗したから成功する方法はない。あきらめよう」と考える人もいれば、「うまくいかない方法を1万通り発見した。それを生かして挑戦し続けよう」と考える人もいます。

失敗や挫折は利用しなければ意味がありません。マインドセットをしなやかに持つことで失敗や挫折ですら長い目で見た時、ポジティブな意味を持つものに変身します。

このように**一見ネガティブに見えることを、ポジティブな意味になるように言い換えることを、心理学では「リフレーミング(肯定的意味づけ)」**と言います。先ほどあげたエジソンがまさにそうです。**彼は失敗を発見だと言い換えました。この言い換えが発明までの長い道のりを戦うためのエネルギー源となり、大きな結果につながったことは言うまでもありません。**

もし、失敗をネガティブなまま捉え、固定化した価値観しか持てなかったらその後の成長は止まっていて大きな成功にはたどり着けなかったでしょう。エジソンまではいかなくとも私たちの生活の中にはこのようなことが非常に多くあります。失敗でつぶされてしまうのも、その体験からより一層大きな力をつけるのも、その人間が持つマインドセットに大きく依存していたことが実証されています。

「どうせ〜」や「〜のせいでできなかった」という考え方の癖は成功を遠ざけてしまいます。「失敗することは当たり前だ。この経験を活かそう。もっと努力しよう。」と思うことが重要なのです。これこそ、しなやかマインドセットです。

「夢や幸せの実現」を目指す上で、この「マインドセット」が大きな分かれ道となります。**「成長マインドセット」を身につけるためには、「目標を持つ」「挑戦する」「努力する」「成し遂げる」「小さな成功体験を積み重ねる」ことが重要です。「成長マインドセット」を身につけることは、「心豊かに生きぬくこと」につながります。様々な体験を通して、この「成長マインドセット」を身に付けて欲しいと強く願っています。**

■「節目」を大切にし、大きく飛躍しよう！！

青々と高く伸びる「竹」は、軽さとしなやかさを合わせ持った理想的な構造です。竹はその構造を実現するために「節」をつくり、そのバランスによって自らを高く伸ばし続けています。古来より、日本では竹の節が由来の「節目」という言葉を用いて区切りをつけ、これまでを振り返り、新たな目標に向けて気持ちを切り替える機会としてきました。

先日、学期末懇談会で各自の頑張りや今後の課題について担任と話し合いが持たれました。これを「節目」とし、みなさんも新たな目標に向けて大きく成長することを期待しています。

いよいよ明日から冬休みです。**この冬休みを有効に活用し、3年生は希望する進路の実現に向けて努力を積み上げてください。そして、1・2年生も各自の課題を克服し、新たな学年で良いスタートが切れるように準備を進めていきましょう。始業式でみなさんの元気な顔を見ることができることを楽しみにしています。**

■表彰の紹介「ハーとんじんけん作品賞」

人権作文と人権標語に応募した中で、下記の生徒の作品が表彰されましたので紹介します。

【人権作文・入選】

Aさん（1年）・Bさん（2年）・Cさん（3年）

【人権標語・入選】

Dさん（1年）・Eさん（1年）・Fさん 舞花（2年）

Gさん（2年）・Hさん（3年）・Iさん（3年）

■仲間と共に学ぶ楽しさ～家庭科「保育」の授業～

3年生が家庭科保育分野の学習として、西谷幼稚園の園児と交流会を行いました。この交流会では、3年生が司会進行とゲームを行いました。3年生は自分たちで考えたゲームに園児が喜んでくれる姿にとっても満足していました。園児との交流を通して、貴重な保育実践ができたと思います。(12月18日)



園児・中学生みんなが笑顔で交流しました

2024年度（令和6年度）		1月行事予定表		宝塚市立西谷中学校	
日	曜	行事			
1	水	●冬季休業	●学校閉鎖		
2	木		↓		
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	始業式		とんど（青育会議）	
8	水	学習理解度調査（2年） 弁当日			
9	木	専門委員会 給食開始			
10	金	あいさつ運動			
11	土				
12	日				
13	月				
14	火			ノー部活デー	
15	水			ノー部活デー	
16	木	租税教室			
17	金	生徒朝礼、全校道徳（震災）			
18	土				
19	日				
20	月			ノー部活デー	
21	火				
22	水				♥
23	木	新入生説明会			
24	金				
25	土	小学校図工展			
26	日				
27	月	弁当日		ノー部活デー	
28	火	転地学習（1年）			
29	水	転地学習（1年）			♥
30	木	家庭学習日（1年）			
31	金				
♥印はスクールカウンセラー勤務日					
【翌月の予定】					
3～7日 オープンスクール 、 10～11日 私学入試 、 17日 公立推薦等入試					
18～26日 部活動停止 、 21日 公立推薦等合格発表					
25～27日 学年末考査					