



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き、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1万通りの上手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、「上手くいかない方法を1万通り発見した。それを生かして挑戦し続けよう」と考える人もいるわけです。

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っておく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つたらその後の成長は止まつていて大きな成功にはたどり着けなかつたでしょう。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ことです。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つ理想的な構造です。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されました。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。

■手づくりの装飾で季節を感じる

西谷中は自然環境に恵まれ、山々の彩の変化や食べ物、行事を通して四季の変化を感じ取ることができます。その1つとして、生徒玄関前の廊下にクリスマスをお祝いする手作りの装飾が飾られています。

普段は授業や部活動で忙しい日々ですが、季節の節目でみんなと食事や会話をしながらゆっくりと時間を過ごす時間を持つことも大切だと思います。（12月19日）



三宅花梨先生の手作りです

■仲間と共に学ぶ楽しさ～家庭科（3年生）～

3年生は家庭科の授業で「乳幼児の心身の発達」について学習しています。12月17日に西谷認定こども園の園児のみなさんと触れ合うことで接し方を学びました。事前に園児さんが喜んでくれそうな遊びやゲームを自分たちで話し合い、それぞれの担当チームに分かれて準備をしました。当日は3年生全員が揃って参加することができました。司会や進行、時間調整など園児さんの様子を見ながら、主体的に進めることができていて頼もしくも感じられました。初めは恥ずかしそうにしていた園児さんたちも少しずつ慣れてきて、中学生と一緒に「手つなぎ鬼ごっこ」や「風船バレー」を楽しんでくれました。宝さがしゲームでは隠し方を工夫していたので、園児さんたち全員がキラキラのお宝をゲットすることができました。最後は園児さんから、自分たちが企画した遊びやゲームが楽しかったと感想を伝えてもらい大満足の時間になりました。（12月17日）



園児さんと一緒に力いっぱい走ります



手を繋いだり、風船を使ったり工夫しながら遊びます

令和7年度（2025年度）行事予定表 宝塚市立西谷中学校（1月分）

日	曜	行事
1	木	●冬季休業 ●学校閉鎖
2	金	
3	土	↓
4	日	
5	月	
6	火	↓
7	水	始業式
8	木	弁当日 学習理解度調査（2年）
9	金	専門委員会 給食開始
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	安全点検
16	金	生徒朝礼 全校道徳 避難訓練
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	TGS公開授業研究会
23	金	新入生説明会
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	●転地学習（1年）
28	水	↓
29	木	家庭学習日（1年）
30	金	
31	土	

◆印はスクールカウンセラー勤務日（希望される方はいじめ防止委員会担当丸山または教頭までお申し出ください）

【翌月の予定】

2～6日 オープンスクール、3日 専門委員会、5日 生徒朝礼

10、11日 私学入試、13日 2年校外学習、16、17日 公立高推薦入試

18～26日 部活動停止、20日 推薦入試合格発表、25～27日 学年末考査