



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つ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。

■夏休みが始まります

1学期の終業式が目前となりました。いよいよ夏休みが始まります。この夏休みを健康第一で過ごして欲しいと願っています。そして、夏休みが終わった時に「充実した夏休みを過ごせたな」と感じられるようにして欲しいです。そのためにも、下記に具体的に心がけて欲しいこと・実践して欲しいことを挙げてみます。

①規則正しい生活習慣を維持しよう

夏休みだからといって昼前まで寝ていたり、昼夜逆転の生活をしていたりすれば、有意義な生活を送ることはできません。普段と同じように朝は起きるようにしましょう。また、夜は早めに就寝し、睡眠時間の確保をしましょう。

②基礎学力の定着に努めよう

1学期の学習内容を振り返り、苦手な教科や分野を克服するためにも復習を確実に行うようにしましょう。学習時間はできるだけ涼しい時間帯を活用しましょう。

(例) 午前中：9時から11時頃 夕方：17時から19時頃 夜：20時から22時頃

③普段はできないことにチャレンジしよう

家の手伝いや読書、趣味の時間など普段は時間がとれないことにもチャレンジしてみましょう。夢や希望の発見につながることもありますよ！！

④オープンハイスクールや学校説明会に行こう

3年生は進路選択をしなければなりません。夏休みを有効に活用して、自分の目で受験校の確認をしましょう。先輩や高校の先生から直接説明を受けることで新たな発見ができます。(受験に際して、学校説明会等への参加が必須の学校もあります。)

省略

■飲酒防止教室を開催しました（2年生）

講師に宝塚市健康センター保健師の石元菜南子さん、横山貴衣さんをお迎えして、飲酒防止教室を行いました。学習内容はアルコールが身体に与える影響、未成年の飲酒が法律で禁止されていることなどをスライドや動画で説明していただいた後に、飲酒を誘われた時の断り方をロールプレイで体験しました。今回の学習で学んだことを今後に活かしてもらえることを願っています。（7月15日）



アルコールが身体に与える影響を学びます



甘い言葉で飲酒を誘います



きっぱりと断ります