



笹目中日より

三本のペン

7月号

令和5年6月29日

戸田市立笹目中学校

No.508号

1年224

2年226

3年207

計657

No limited. ～制限しているものは？～

校長 高田 ひろみ

2mm程の大きさのノミは、30cmほど、つまりは体長の150倍もの跳躍力があるといえます。そのノミを小さな瓶に入れて蓋をします。ノミはこれまでどおり、飛び跳ねると蓋にぶつかってしまいます。それを何度か繰り返しているうちに、蓋を開けて飛び跳ねる空間があっても、そのノミは瓶の高さ以上は跳ぶことはできなくなるそうです。このノミの跳躍力と同様に、私たちも今までの経験や思い込みにより、自分自身の行動を制限してしまうことがあるのではないのでしょうか。「できない、やれない。」

の深層心理を掘り下げてみれば、「やりたくない。面倒くさい。」のあらわれであり、それをさらに掘り下げていけば、「本当はやりたい、できるようになりたい、本来はできる」はずなのに、どこかで自信をなくす経験をしているのかもしれない。自分では制御できない悪い刺激を与えられたことにより、その後の行動が変わることを「学習性無力感」と呼びます。心理学者のマーティン・セリグマンが発見しました。



そしてまたこのノミの話には、続きがあります。跳べなくなったノミは、もとのように、高く、高く跳ぶことができるようになります。その方法は？・・・仲間のノミを瓶に入れるということです。制限を知らないノミの跳躍力を見て、ない蓋のあるものと思い跳べなくなったノミは、また自分の本来の力を取り戻すといえます。人間も同じではないのでしょうか。ストレスがあるなしにかかわらず、本来人間がもっている「学びたい欲求」「成長したい欲求」に触れ、その自分自身をどう奮い立たせるのか、どんな環境で自分自身の本来もっている可能性を広げることができるのか。一人で内省するのもいいでしょうし、未来を見据えている誰かと時間を共有することも、そのカギになると思います。できない理由ばかり述べたり、自分を省みず、人のせいばかりしたりする人たちといたら、それが普通になり、自身の生き方は決まっていけます。反対に、前へ、前へと自身や仲間を進めていく原動力をもった人たちと共に歩んでいけば、また、応援し合える仲間と共にいけば、本来もっている力やまだ見ぬ可能性を発揮することに迷いなく、自信をもって歩みを進めることができるはずです。自分の気持ちに気づき寄り添うことも、より良き仲間をつくり、新たな価値を見いだすことも重要です。さらに、有限な時間を大切にしてほしいと思います。「自分のボスは自分」(学校だより6月号)なのだから。

Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. -Steve Jobs-
(君たちの時間は限られている。だから、他の誰かの人生を生きることでそれを無駄にするな。)



あと20日程で、夏休みです。時間割のない生活で、どう自分自身と付き合っていくかが重要となります。保護者の皆様におかれましては、お子様が自立して歩みを進め続けるよう、御指導お願いいたします。学校では、部活動や塾補習を行い、定点でお子様のバックアップをしております。

1学期も笹目中学校への御理解、御支援をありがとうございました。夏休みの三者面談でもお世話になります。大人も子供も自ら考え、善き行動する充実した日々を過ごし、2学期を迎えましょう。

