

球磨工業高校 教務だより 10月号



「自分（相手）の受け入れ方」

令和3年（2021年）10月29日発行

先週から急に冷え込み、あわてて長袖の準備をした方も多かったのではないのでしょうか。次は球磨工フェスタに向けて、クラスの仲間と協力して物事に取り組んでいく時期ですね。一人一人が自分らしく役割を果たして、クラスでまとまりのある行事にしたいですね。

ところで、皆さんは普段どの程度、自分のことを考えているのでしょうか。興味関心があることや、勉強の仕方、得意不得意、ライフスタイル、リラックス法など十人十色、みんな大して変わらないだろうと思いきや、意外と人それぞれなので、自分の性格について考えてみてほしいものです。さらに、進路決定する上で自分の適性や、こだわり、優先順位など、自分の価値観を自己理解することは大切なことです。また、自分を変えられますが、相手の考えや行動を変えるのは難しいものです。相手の考えや行動を否定することなく、受け入れながら付き合っていく必要があります。今回は「自分（相手）の受け入れ方」をテーマに考えてみましょう。

自分（相手）の受け入れ方



スクールカウンセラー 山崎 晃（公認心理師）

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活に多大な影響を与えていますが、皆さんは急激な変化をどう感じ、どの様に受け入れておられるでしょうか？

学校生活や友人、家族との時間に影響を受けている人が多いと思います。

外出や活動が制限され、自分と向き合う時間が増えたのではないのでしょうか？

1人の時間が落ち着く場合もありますが、長期化すると寂しさや不安を感じ、何かしら落ち着かない時間を過ごすこともあると思います。コロナ禍前だったら、そういう時は友人と話をしたり、体を動かしたり、家族と出かけたりと気分を変える機会を気軽に持つことができていましたが、最近は難しくなり、モヤモヤを抱えている人も多いと思います。

今回は、「自分（相手）の受け入れ方」を知り、気分の不調やストレスを軽くする良い機会になればと思っています。

皆さんは、何かに失敗した時、ものごとが上手くいかなかった時、つい「私ってダメだな」「何でできないのだろう？」と自分を責めたり、否定してしまう事があるのではないのでしょうか？自分のダメなところや、できていないところばかりが気になり、何とか克服しようと頑張り続けて、弱い自分を受け入れることができないと、心が折れてしまうことがあります。

そうならない為には「ありのままの自分（相手）を受け入れる」事が大切になります。

「ダメだと思う自分」、「ネガティブな自分」も自分のパーツの1つと考え、受け止める事は、自分を守り、心が成長することにつながります。

まず、「ネガティブ」=「悪い事ではない」と考えてみませんか？

実は、ネガティブな思考だからこそ、気が付ける事、感じ取れる事、活かせる事があります。ネガティブだからこそ持っている感覚や気づきとは、

①「本当にそうなのか？（疑い）」

→さまざまな角度からの視点を持っている。「真実を見抜く力がある」（洞察力）

②「もし、失敗したらどうしよう。（恐怖）」

→事前の心構えや準備がしっかりできるから失敗がない。（慎重）

③「周りからどう見られている（思われている）のか？（不安）」

→相手の言葉の意味、感情の変化を察知する能力があり些細な変化に気づきやすい。早い段階でフォローしたり、軌道修正することができる。（先見性）

などがありますが、このように、とらえ方を変えると考え方を変える事が出来ます。

物事を「白か黒」で判断せず、「失敗は経験。次に失敗しない為の方法が増えた。」と考えると、自分の「弱い部分」は「強い部分」に変わります。もし、自分のネガティブな部分に分からない時は、身近な人に聞いてみるのも良いのでしょうか？

「ネガティブな自分（相手）を受け入れる」事は「ありのままの自分（相手）を受け入れる」事。「ネガティブな自分（相手）の見方を変える」事。

「自分（相手）を受け入れる」と、新たな自分を発見することができるようになるかもしれません。「今の自分」が「未来の自分」を作ります。是非、試してみてください。

10億円当選！！よっしゃー！！

生徒相談部 菊池 公成

と、いつか言いたい菊池です。今回は「自分と向き合うこと」というテーマでお話させていただきます。

“King of Pop（ポップミュージックの王様）”として知られるマイケル・ジャクソン（Michael Joseph Jackson）は、自身の『Man in the Mirror（マン イン ザ ミラー）』という曲の中でこう語っています。

僕は鏡の中の男と向き合う事から始めるよ
「変わる覚悟はあるか？」と問いかけるんだ
こんな明確なメッセージ、他にないよね
世界を良くしたいなら
自分と向き合い、まずは自分を変えるんだ

「鏡の中の男」とは自分自身のことです。「やらなければならないこと」「やったほうが良いこと」はわかっているけれど、なかなか実行に移せない。継続することができない。そんな鏡の中の自分に背を向け、成長する機会を逃している人も多いのではないのでしょうか。しかし、「自分と向き合い、自分を知り、磨くことで、目の前の世界を変えることができる」と、この曲は教えてくれています。

では、自分と向き合い、「生きがい」や「やりがい」を探すにはどうしたらよいのでしょうか？

学生時代から陸上選手として活躍し、熱心なランナーだった NIKE の創業者フィル・ナイト（Phil Knight）は、ずっと陸上ばかりをやっていたわけではありません。知見を広げるために世界を旅し、歴史に触れ、会計学や経営学を学び、その中で出会った様々な人々の協力を得ることで現在の世界的スポーツ用品メーカーを創業

しました。たくさん“回り道”をして、最終的に自分の一番“好きなこと”に戻ってきたのです。

好きなことだけに“一直線”も悪くはありませんが、鏡の中の自分に、「変わる覚悟はあるか」と語りかけてみてください。それは、普段話さない人に話しかけてみるだとか、いつもの挨拶に笑顔を入れてみるだとか、文字通りいつもより少しだけ回り道して帰ってみるだとか、簡単なことから始めても良いでしょう。オススメはキャリアパスポート作成に本気で取り組むことです。そのような心がけが自分を変え、本当の「生きがい」や「やりがい」を見つけるヒントを生むのです。

職業を意味する occupation(オキュペイション)は、占める（占領する）という意味の occupy(オキュパイ)から派生してできた言葉だそうです。これは、人生の大半を労働時間が占めているため、人生においていかに職業が重要な位置づけにあるかということを示しています。全国の高卒者の内定率は 93.4%（R3.3 月時点）でした。一方で、3年以内の高卒者離職率は 39.5%（R2.10 月発表）でした。ほとんどの人が内定を勝ち取りますが、多くの人がすぐに辞めています。辞める理由は様々ですが、たった1度きりの人生です。生きがいのあるものにしたいですね。そのためには、やりがいのある仕事をする、もしくは仕事にやりがいを見出すことが重要なのです。自分と向き合うことで、自分を変えられれば、目の前の世界もきっと変わります。そんな自分が選んだ仕事は、きっと君たちの人生はもちろん、周りの人々の人生も豊かにすることができるはず。まずは自分と向き合うことから始めてみましょう。



11月 2021.November 令和3年・霜月	月/mon	火/tue	水/wed	木/thu	金/fri	土/sat	日/sun
	1 (検)	2 (短)(服)	3 文化の日	4	5 【水曜日課】	6	7
	くまもと教育の日	1C 建技センター 舗装実習		SC (予定)	漢字検定		高校生アイデア・ロボット大会
					2C おこば保育園 舗装実習		
	8	9	10	11	12	13	14
	午前:火曜④⑤⑥ 球磨工フェスタ準備	球磨工フェスタ	生徒研究発表会(熊大) SC (予定)	公開授業週間(～17日) 阿蘇神社見学(2A+S)	⑥ 献血セミナー		2級電気工事施工管理検定
	15 (検)	16 (短) 朝読なし	17	18	19 朝読なし	20	21
	SC (予定)	キャリアパス作成 【フェスタ振り返り＆期末考査】	建築科特別授業 ①②③ 2A T ④⑤⑥ 3AT	SC (予定) ,献血	⑥ 性教育講演会 計算技術検定	伝統建築専攻科後期入試 【生徒立入禁止】	
	22	23	24	25	26	27	28
		勤労感謝の日	【火曜日課】	期末考査 2学年育友会		マイコンクーラー	2022九州地区大会 工事担任者試験
	29	30	1 建築科特別授業 ①②③ 2A T ④⑤⑥ 3AT	2	3	4	5
	期末考査			SC (予定)			