



やって見せて 言って聞かせて やらせて見せて ほめてやらねば 人は動かず 人は育たず

Y、J、S レター

記事: 失敗を受け入れ、許す。自尊感情を高める

12月行事予定。平成26年度 12月号(N08)

発行責任者: 吉川中学校長 下林 晃



失敗を受け入れ、許すことが成長へつながる!

自尊心を高めるには、どうすればいいのか? 一般的によく言われるのが、様々な成功体験をかさねることである。しかし、人生の中では、成功体験よりも失敗体験の方が多いのが現実です。自尊心を高めるには、まず自分は決して完璧な人間ではなく、知らない事も多くあるし、間違えることも、失敗することもあると受け入れ認めることが大切です。弱さを受け入れ、知って初めて間違いや失敗を繰り返さないための一歩を踏み出すことができるのです。

この勉強方法で大丈夫だろうか、成績が伸びない等日々悩み、不安で勉強が手に付かないことの経験はだれでもあります。誰だって失敗なんかしたくないと思うのも現実です。しかし、何かを始めよう、何かを変えようとしたら、失敗するリスクは常につきまとい、リスクゼロということはありません。



吉川保育所での3年生保育体験授業

何としても失敗を避けたいなどと思わない方がいいです。もちろん、失敗しないように努力を積み重ねることは必要ですが、絶対失敗してはいけないと肩に力が入り過ぎていると、かえって失敗するものです。

むしろ、人間である限り失敗はつきもので、失敗した時にどう対応するか、どんなふうに乗り越えるかによって成功できるかどうかが決まるというふうな、発想の転換をした方がうまくいくのです。

発想の転換をするには、何よりも勝つか負けるか、成功か失敗かの二元論的な考え方を捨てることです。完全な勝利も完璧な成功もないし、敗北や失敗だってまるっきり零点ではなく、その過程にいくつもの段階があり、努力を積み重ねれば成功につながるのです。「失敗は成功のもと」ということわざもあります。失敗しても、原因を分析して、やり方を改めることが出来れば、成功へとつながるのです。

今年9月にテニス全米オープンテニスの男子シングルス準優勝、ファイナルでベスト4と大活躍した錦織圭選手は、2009年に右ひじを疲労骨折して、内視鏡手術を受けています。回復が長引いて試合に出場できず、一時は「もうコートに立てないかもしれない」ともらすほど弱気になっていたようです。しかし地道なりハビリを続けて、アジアの男子選手として初の4大ファイナリストという偉業を成し遂げたのです。

大切なのは、失敗しても乗り越えられたという経験を積み重ねることです。失敗を受け入れ、許すことであり、失敗を克服した経験こそが、自尊心を高めるのです。

自尊心を高める方法

大阪府教育委員会主催の講演会(講師:北村年子さん)で配布された資料の中に、「もっと自分を好きになるために」(自尊心を高める方法)がありましたので紹介します。

- 1. 自分を許す**
- 2. 自分をほめる**
- 3. 自分の長所・いいところに意識を向ける**
- 4. 短所・欠点もある、不完全な自分を受け入れる**
- 5. 自分をけなさない**
- 6. 失敗してもやり直せる自分を信じる**
- 7. 自分に足りないものより、今あるもの・持っているものを数える**
- 8. 自分が、楽しくない・正しくないと思うことは断る**
- 9. いやなことを言う人は相手にしない**
- 10. 自分の気分に責任を持つ(自分の感情を他人のせいにならない)**
- 11. 自分のからだ・感覚、感情を、大切に**

- 12. 夢を実現するために行動する 13. 完璧を求めない**
14. 自分のまちがいは素直に認め、反省しても、自分を責めない
15. 自分を他人と比較しない 16. イライラするまで、がんばらない
17. 自分で考え、自分で決める 18. 今そのまま、自分には価値があると信じる
19. どんな出来事でも、プラス面をみいだす
20. 毎日最低10回「ありがとう」をいう
21. 選択に迷ったら、自分の幸せに役に立つほうを選ぶ
22. 自分の望む人生を歩む

参考：北村年子の自己尊重トレーニングより

講演の中で、「休むことを許されず競争を強いられ、受験や格差社会の中で追い詰められている子どもたちは、たとえ住む家はあっても、学校、家庭でも「ホーム・レス」です。「ホーム」とは、心が安心して帰ることができる、ありのままの自分を受け入れてもらえる居場所のこと。…不完全な自分があるがままに受け入れ、許し、弱い自分も含めて受容する。そして他人の尊厳もおなじように大切にする『I am OK, You are OK』という等価の精神が、全ての命は等しく尊いという意識につながっているのです」と話されたのが強く心に残っています。

その時初めて自分に自信が！！

高倉健さんの著書の中に、天才シェフ松久さんの言葉が書いてありました。
「ただ毎日毎日、1ミリでも進んでいけば、ジャンプなんかしなくていい。誰も助けてくれないなら、自分で一歩一歩進むしかないんですから。人生には苦しいこともあるし、嘘と言いたくなるほど辛いこともある。でも、神様は絶対に無理な宿題は出さない。その人に与えられた宿題は、絶対にその人自身がクリアできるものなんです。乗り越えようなんて思わなくても、一歩ずつ進んでいけば、いつの間にか乗り越えてしまっている。その時、初めて自分に自信がもてるんだと思います」(著書「旅の途中で」著者：高倉健、新潮社)

○11月の異物混入数9件(虫1、わら1、毛5、糸くず2)

○12月行事(☎:放課後まなび舎学習会):

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	月		17	水	期末懇談(4時限)給食なし
2	火	☎5限歯科指導(1年) 6限避難訓練	18	木	
3	水	職員会議	19	金	
4	木	☎	20	土	
5	金	モアレ検査(1,2年希望者)	21	日	
6	土		22	月	↓
7	日		23	火	天皇誕生日
8	月		24	水	大掃除、終業式・薬物防止教室
10	水	黙動清掃	25	金	冬季休業(1月7日まで)
11	木		26	土	
12	金		27	日	
13	土		28	月	
14	日		29	火	
15	月	校内進路会議(3年のみ午前 中)、1,2年給食あり	30	水	
16	火		31	木	↓

○1月主な行事:始業式(8日)、3年実カテスト(9日)、1,2年チャレンジテスト(14日)

3年学年末テスト(26日~28日)

