



薩摩川内市立水引中学校「学校だより」

# みずひき

〒899-1921 鹿児島県薩摩川内市水引町7602番地1

TEL:0996-26-2104 FAX:0996-26-3908

**1月号**

令和7年1月14日発行



水引中ホームページ・ブログの QR コード ↑

## 大人が自己肯定感を高めよう！

校長 日高 正人

12月19日の南日本新聞に「自己肯定感高い子→正答率も高、全国学テ県教委が分析」という記事が掲載されました。テストの正答率と児童生徒質問調査の結果の相関関係に着目したところ自己肯定感の高い子供ほどテストの成績も良いという結果が出たということです。

本校は、「自他を肯定し、共に学び合う心豊かな人間性の育成」を教育目標に掲げ、MIZU パーサルデザイン（教育のUD化）に取り組み研究公開をしましたが、新聞報道は、ちょうど

### 自己肯定感とは

他人と比較するのではなく、そのままの自分を認め、尊重し、自己価値を感じることができる心の状態

タイムリーな記事となりました。新聞記事にある自己肯定感とは、左欄のように人の成長に欠かせないものといえます。

また、これを高めるために、肯定的な言葉掛けや褒めることの大切さについて、これまでも述べてきましたが、褒めても逆効果な場合もあるようです。それは、「親（大人）自身の自己肯定感が低いと子供にも連鎖する。」ことが関係する可能性が高いからです。

「見守る子育てコーチング」、わかばやしゆかこ氏は、「親自身が周りと比較して自分に自信がないために、ネガティブな捉え方や発言が習慣化して、子供にもネガティブな関わり方をしてしまう。」と述べています。家庭だけでなく、職場や地域でも当てはまることはないでしょうか。

そこで、大人が自己肯定感を高める方法を左欄にいくつか上げてみますので、「見守る子育て」HPより抜粋）早速取り組んでみることをおすすめします。自己肯定感の高い家庭や明るい職場になるかもしれません。

### 常に前向きな発言をするように心掛ける

「どうせ無理」「できるわけない」など後ろ向きの発言が多い方は、「失敗は成功のもと」「可能性はゼロじゃない」等、前向きな発言をしましょう。

### 短所は長所であると見方を変える

例えば、飽き性という短所を興味の範囲が広いなど、ネガティブをポジティブに変換すると人生は楽しくなります。

### 自分を大切に作る時間をつくる

自分の嫌な事をなるべくやめて、自分に好きなことをさせてあげましょう。自分を大切にしていると、心に余裕ができるので、子供にも優しい対応ができるようになります。

### 生活に運動を取り入れる

散歩や体操など、軽い運動をしましょう。運動によって分泌される脳内物質が気分の改善やリラックスにつながることも、自己肯定感を高める要因となります。

### SNSから遠ざかる時間をつくる

SNSは承認欲求を満たすこともできますが、華やかな人と比較して落ち込む場合もよくあります。フォローする相手を厳選するなどして、どっぴり依存しないようにしましょう。

### 壊す言葉

例えば「お兄ちゃんはできたのに、あなたは。」「〇〇高校くらい、合格は当たり前でしょ。」など、「比較する言葉」と「過度な期待を掛ける言葉」は、育った自己肯定感を粉砕する言葉です。自己肯定感とは、その人のそのものの姿を受容することや、その努力の様子や変化を褒めることで育っていきます。周りと比較して、その人（子供）の個性や現状を問題視し、嘆くことは誰のためにもならないことを知っておいてください。

最後に、自己肯定感チェックリストの紹介とそれぞれの特徴を上げておきます。「どうせ…ない。」といった自己否定や「…すべき。」「…すべきでない。」といった固定概念や自分の常識にとらわれている言葉が口癖の人は、自己肯定感が低いようです。

さて、乙巳（きのとみ）の

年は、多くの人にとってこれまでの努力や準備が実を結び始めるといえます。親も子も職場でも自己肯定感を高めて、明るく過ごしましょう。

| 自己肯定感が高い                                                                                                                                                                                                                                   | 自己肯定感が低い                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の気持ちや考えを素直に話せる</li> <li>・考え方が前向き</li> <li>・自分に自信がある</li> <li>・自分のことが好き</li> <li>・ものごとに意欲的に取り組める</li> <li>・周囲の人のことを認めることができる</li> <li>・友達や周囲の大人とうまくコミュニケーションがとれる</li> <li>・失敗してもあきらめない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意見をはっきりと言えない</li> <li>・ものごとを否定的にとらえる</li> <li>・自分に自信がない</li> <li>・自分のことが嫌い</li> <li>・失敗を恐れてものごとに積極的に取り組めない</li> <li>・周囲の人を信用できない</li> <li>・他者を排除したり攻撃したりする</li> <li>・他人と自分を比べて劣等感を抱く</li> <li>・すぐにあきらめる</li> </ul> |

## 人権講話

12月5日（木）、臨床心理士であるメンタルケア研究会・コラソン 千石久美子先生を講師にお招きして人権講話を行いました。私たちが無意識に行っている偏った見方をやめ、お互いの違いを尊重し合えるアサーティブ・コミュニケーションをとっていくことが大切だという旨のお話がありました。人権週間にふさわしい講話で、人権について深く考えるきっかけをいただくことができました。



## ソーシャルスキル面接練習

12月11日（水）、中学2・3年生を対象に、心の教室相談員の小田原啓朗先生から面接のご指導をしていただきました。実際に面接体験もすることができ、面接のポイントを身をもって学ぶことができました。



## 五郷会 門松づくり

12月14日（土）、五郷会主催で門松作りを行いました。水引中学校が一気に正月色に彩られました。お忙しい中、ご協力してくださった皆様、本当にありがとうございました。



## おめでとうございます

J A 共済作品コンクール書道の部  
銀賞 桐原咲穂さん  
市理科作品展審査会  
入賞 桐原咲穂さん 花田未来さん

## ふるさとを学ぼう合同発表会

12月14日（土）、水引中学校体育館で水引小5・6年生、水引中1年生が合同で水引地区の歴史や産業・自然についてまとめたものを発表しました。



## ふるさとコミュニケーション科発表会

12月18日（水）、水引中学校の体育館で「ふるさとコミュニケーション科発表会」を行いました。中学2年生は「平和学習」について、中学3年生は「郷土の未来」について調べたことを発表しました。発表に対して中学1年生は感想や質問を述べました。講評を行った薩摩川内市役所 市民安全部 税務課 課長代理 前菌武大さんからは発表内容やプレゼンの工夫などを褒めていただきました。



## 私立高校入試日程

城西高校 1/17、1/25 出水中央高校 1/24  
れいめい高校 1/24 神村学園高等部 1/25  
鳳凰高校 1/25 鹿児島高校 1/29

| 日  | 曜 | 2月の行事予定                         |
|----|---|---------------------------------|
| 4  | 火 | 中学校体験入学・入学説明会<br>家庭教育学級閉講式（図書室） |
| 5  | 水 | テスト前部活動停止（～14）                  |
| 7  | 金 | 漢字検定                            |
| 8  | 土 | 土曜授業                            |
| 9  | 日 | 青少年健全意見発表大会（国際交流センター）           |
| 10 | 月 | 期末テスト（美術）                       |
| 12 | 水 | 期末テスト 5・6校時カット（～14）             |
| 18 | 火 | 学年末学級PTA（3年）                    |
| 21 | 金 | SC相談                            |
| 28 | 金 | 公立高校事前指導（3年）                    |