



梶田の里

八王子市立梶田中学校

平成31年3月25日

学校だより No.31

〔SNS 学校ルール〕〇午後10時以降は使わない 〇勉強のときはスマホから離れよう 〇悪口は書かない。悪口があってもスルーする

梶田中生の頑張り ⑮

体育優良生徒と八王子市教育委員会からの表彰がありました。教育委員会からの表彰では、都大会や関東大会・全国大会での活躍が認められ表彰されました。実に立派です。3年生だけでなく2年生も選ばれており、素晴らしいです。今後の活躍にも期待します。

＜八王子市教育委員会表彰＞

【団体】

団体名	規模	大会名称	種目等	成績(等位)	主催者
陸上競技部 ※1	関東	平成30年度関東中学校体育大会 兼 第46回関東中学校陸上競技大会	男子 共通 4×100mR	出場	・関東中学校体育連盟 ・千葉県教育委員会
八王子市 駅伝チーム ※2	都	第10回中学生「東京駅伝」大会	駅伝競走	女子 優勝 男子 優勝	・東京都教育委員会 ・東京都中学校体育連盟

- ※1 逸見 空広 くん(3-5)、麻生 悠斗 くん(3-4)、神藤 興太くん(3-2)、佐藤 太真くん(3-3)、
清水 豊嵩 くん(3-7)、田中 翔希 くん(3-2)
- ※2 女子：佐和 夏生 さん(2-2)、藤田 心優 さん(2-4)、逸見 野乃 さん(2-2)〔いずれもバスケット部〕
男子：出 義明 くん(2-6)、伊藤 匠海 くん(2-5)、八波 夏毅 くん(2-4)

【個人】

氏名	規模	大会名称	種目等	成績(等位)	主催者
春口 聖璃 さん (2-7)	全国	JOCジュニアオリンピックカップ 2018全日本ジュニア体操競技選手権大会 東西決勝大会	女子Aクラス 個人総合	第2位	・全日本ジュニア 体操クラブ連盟 ・日本体操協会
麻生 悠斗 くん (3-4)	全国	平成30年度全国中学校体育大会 兼	男子110mH	出場	・日本陸上競技連盟 ・日本中学校 体育連盟
逸見 空広 くん (3-5)	全国	第45回全日本中学校陸上競技選手権大会	男子100m	出場	
佐藤 有一 くん (3-6)	全国	天皇盃 第24回全国都道府県対抗男子駅 伝競走大会	中学生区間 3km	第18位	・日本陸上競技連盟
梶野 光希 くん (2-4)	都	平成30年度 土砂災害防止に関する絵画・作文	絵画の部 (中学生)	建設局長賞	・国土交通省

体育優良生徒		体育努力生徒
宮下 菖悟 くん(3-3)	柏木 紗里那 さん(3-2)	臼井 遼河 くん(3-1)

フラス思考

～～夢に向かって邁進するために～～

3月20日(水)卒業式式辞より抜粋 校長 黒島永虎

さて、先ほど一人一人に卒業証書を授与しました。輝かしい未来に向かって巣立っていく卒業生の皆さん、卒業おめでとう。今、皆さんが手にした卒業証書は成長の証でもあります。大切にしてください。私は皆さんが入学してからその成長の様子を見てきました。個性豊かな学年ですが、体育祭や音楽祭では3年生らしい姿を見ることができました。修学旅行では台風によるアクシデントがあったにも関わらず、落ち着いて3日目を過ごすことができました。また、部活動でも地域での活動だけでなく、市内の大会から都大会そして関東大会・全国大会に至る活躍もありました。これからの生活でもそれらの頑張りやをぜひ生かしてほしいと思います。また、1組の皆さんとも宿泊行事や球技大会・マラソン大会・校内のダンス発表会や音楽発表会など、さまざまな行事や取組を間近に見させてもらいました。どれも楽しそうにそして一生懸命に取り組んでいる姿は印象的でした。特に音楽祭では2人だけで精一杯の発表

を披露したステージは大変立派でした。

今年は3月に3年生の各クラスで道徳の時間に話をする機会がありました。そこでいくつかの質問には応えましたが、私自身の経験として、常に「プラス思考」の考え方を大切にしていた、という話をしました。その話を少し詳しく述べることで、卒業生の皆さんへの贈（はなむけ）の言葉にしたいと思います。

プラス思考とは、自分の周りに起こることをプラスに捉えることです。つまり、どんな事でもきつとうまくいく、何とかなるものだと思い方向に考えることです。特に悪い状況でも前向きに考え、物事を肯定的に捉える考え方です。それと正反対なのが、マイナス思考です。例えば、皆さんは、何かのくじで500円が当たったとしたらどのように考えますか。「たった500円か」と考えるのがマイナス思考、「500円も当たってラッキーだ」と考えるのがプラス思考です。また、自転車で走っている時に、自分の目の前に突然人が飛び出してきた。その人を避けようとして転んでしまい捻挫をしてしまった、としたら、どのように考えますか。転んでしまった自分を情けなく思ったり、飛び出してきた人を責めたりするのがマイナス思考です。一方、プラス思考では、飛び出してきた人が無事でよかった、自分も骨折にはならず捻挫で済んで良かった、と考えます。つまり、プラス思考は、物事を良い方向に捉えたり、最悪の状況は避けられたと、自分の状況を常にプラスの位置に置くことです。プラス思考の良い点は、精神的な安定をもたらす、冷静な判断につながることです。プラス思考の人はある出来事に直面すると、その出来事の良い面を探そうとし、同時に自分にとって都合の良い状況に考えを移すことができます。そうすることで、失敗したと自分を責めたり後悔したりすることを最小限に抑えることができ、何よりも人のせいにするのがなくなります。また、人との付き合いでも、相手の欠点を見るのではなく、良い面を見つけてそれを相手に伝えますので、人間関係も良好になります。

さて、プラス思考の話をすると必ず質問や感想で次のようなことを言われます。「プラス思考の良さは分かったけど、自分は些細なことが気になってしまう性格だからプラス思考にはなれないな。」とか、「自分はすぐに切り替えて次にうつる行動力もないから、プラス思考で考えても無駄かな。」というものです。プラス思考とマイナス思考は性格でもなければ行動力の有無でもありません。プラス思考でもマイナス思考でも、困難な状況など目の前に起きた出来事自体に変わりはありません。物事の捉え方の違いです。マイナス思考の人は、些細なことで悩んだり落ち込んだりしてしまいます。どうしても失敗してしまうことを考えたり、不安な気持ちになってしまいます。プラス思考の人は、失敗してもそれを失敗とは思わず、『経験』として捉えます。つまり、「失敗は成功のもと」という考え方です。例えば、あることにチャレンジしたら上手くいかなかった。この時、マイナス思考の人は、「これは自分には無理だったな。」と考え、上手くいかなかったことを失敗と捉え、諦めてしまうかもしれません。しかし、プラス思考の人は、「このやり方ではこんな結果になるのか、では違う方法を見つけてみよう。」と考え、その状況を受け入れ失敗ではなく経験としてプラスに捉え、次につなげることができます。では、自分はどちらかと言えばマイナス思考だと思う人は、どうしたらプラス思考の考え方ができるようになるのでしょうか。プラス思考は性格ではなく考え方ですから、意識の仕方を習慣づけていけば、次第にプラス思考の考え方がしやすくなってきます。そのために2つのことを紹介します。

一つ目は、「なんとかなる」と物事を大きく捉えることです。なんとかなるという言葉は、マイナス思考の人からは無責任と思われたり、のんきに感じられたりするかもしれません。「なんとかならなかったらどうするの?」というささやきも聞こえてきます。実は「なんとかなる」という本当の意味は「なんとかする」ということです。困難な状況を冷静に判断し、物事を客観的に捉え、自分の力を信じて行動することです。決して完璧な結果は得られなくても、何か糸口を見つけて行動してみれば多少の結果は出ます。しかし何もしなければ何の結果もありません。100%の達成はできなくても50%達成できれば0%よりは良いというプラスの考え方です。物事のマイナスの面だけを見て、それを気にしすぎるあまりにせっかくのチャンスを逃し、行動しなければ0%です。何も前進しません。「なんとかなる」とどっしりと構え、行動して50%まで前進すれば、そこで次の解決策も出てくるはずですよ。

二つ目は、「自分は自分、人は人」と割り切って考えることです。我々は何かと他人と比べたがります。勉強、運動、性格、家庭環境など比較することはたくさんあります。もちろん、他人と比較することで目標が設定でき、意欲が湧いてくるという良い面もあります。しかし、他人と比べることで劣等感に悩まされ、自分の行動力が低下してしまうことがあります。また、SNSが普及している現在では、他人の考え方や生活の様子を覗き見することができます。それを見て、反発したり嫉妬したりするだけでは何の前進もありません。プラス思考の人はそのような無駄な神経は使いません。他人と比較したとしても、そのことで何かの参考になること、自分にとってプラスになることに焦点をあてます。人は人、自分は自分らしく生きるという考えが根底にあれば、自然とマイナスの面よりもプラスの面に目が向かいます。皆さんには4月からの新しい環境での生活、そして将来の夢に向かって邁進するために、「プラス思考」の考え方をぜひ参考にしてほしいと願います。