

## 『自信をもつ』ということ

11月に入るとつばさ教室に通っている中学3年生は自分の進路に向けて本格的な準備に入ります。自分の進路実現に向けて今までの自分自身を振り返り、見つめ直し、何を目指して進んでいくのかを考えるととても大切な時期です。つばさ教室に来ている児童生徒を見ていると自分に自信をもてずに苦しんでいる様子が見られ、ここに来るまでにたくさん悩んだことが推察されます。

ちょっと古い調査なのですが、平成30年度の内閣府調査「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」によると自分に満足している若者（13歳から29歳の男女）の比率は、図表のように欧米諸国で約80%、日本では約40%となっています。自分に満足できず、自分に自信がもてないというのは何もつばさの子どもたちに限ったことではないようです。私もそうなのですが、多くの人は自分に対してなかなか自信をもつことができないものです。

では、どうしたら自分に自信をもつことができるようになるのでしょうか？

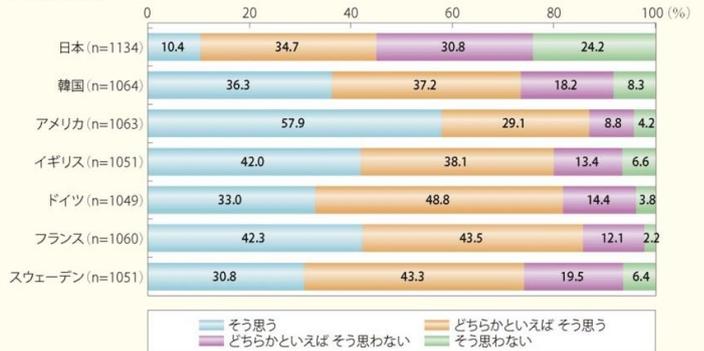
以前読んだ本によると、自信をなくさせる要因として「他者と自分を比べてしまう」ということがあるそうです。「あの人は自分より勉強ができる」「あの人は自分よりたくさんゴールを決めた」のように他者と自分を比べて物事を見るから自信がなくなっていくのです。現時点で自分より優れている人はたくさんいるに決まっています。そんな人と比べてたとしても何もいいことはありません。**大切なことは自分が一歩でも前へ、少しずつでも成長していくことなのです。比べるべきは「他人」ではなく「昨日の自分」**です。昨日の自分と比べてほんの少し進んでいけば、それが進歩であり、その積み重ねが成長となります。一歩一歩の積み重ねが大きな成長・目標達成に結び付いていくことを忘れないでください。

そもそも、自信がないということはいけないことなのでしょうか。自信がもてないから事前に綿密な準備を行うことにつながって成功に結び付いたのであれば、それは素晴らしいことです。また、自信がないことで他の人が力を貸してくれた経験もあると思います。自信がないということが自分をサポートしてくれた存在なのかもしれません。しかし、根拠のない自信は過信であり、失敗につながります。目標に向かって進みながら少しでも成長しているのであれば、その取り組み姿勢に自信をもてばいいですし、自信がもてないのであれば不安を払しょくするために慎重に準備を進めて行けばいいのです。

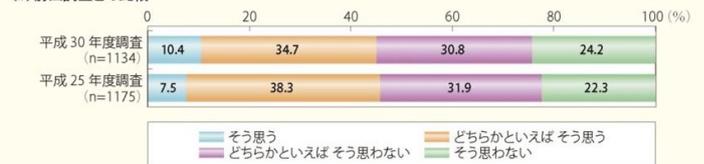
日本人は相手に褒められたときに「いやいや、そんなことはありません」と謙遜しがちですが、素直に"Thank you. I hope so."と応えられるようになりたいですね。

自分自身に満足している

(a) 諸外国比較



(b) 前回調査との比較



【出典：平成30年度の内閣府調査

「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」】

# 秋の読書月間

～たくさん本を読みました～

9月20日(水)～10月16日(月)は秋の読書月間として登室後10分程度読書をする時間を設けました。今回は登室した児童・生徒全員が読みたい本を探しみなど図書館から事前に借りてありました。ほとんどの人が本に興味を持ってきて今回約60冊もの本を借りることになりました。この期間全員が登室後読書をして、読書カードに読書の様子を記入しました。中には読書に集中して多くの時間を読書に費やす人もいました。7月のつばさだよりも書きましたが、読書をするると語彙力や読解力が身に付くだけでなく、様々な効果があるといわれています。これからも大いに読書をして豊かな人間性を養ってほしいと思っています。

児童・生徒の皆さんに読んだ本のおススメを書いてもらいました。一部を掲載します。

## ★「クスノキの番人」東野圭吾

不当解雇された腹いせに罪を犯し、逮捕されてしまった玲斗のもとへ弁護士が現れる。依頼人の命令に従うなら釈放すると提案があった。その命令とは…！ ページをめくる手が止まらなくなるような、少し不思議な作品です！

## ★「僕たちは、宇宙のことぜんぜんわからない」ジョージ・チャム/ダニエル・ホワイトソン/水谷淳

宇宙についての本。難しい単語も出てくるが、ところどころにジョークが盛り込まれているため読んでいて飽きない!!

## ★「烏に単は似合わない」阿部智里

人間の代わりに「心咫鳥」の一族が支配する世界で、世継ぎである若宮の後になるために頑張る話。…と思いきや?!

## ★「誰も死なないミステリーを君に」井上悠宇

もうすぐ死んでしまう人に死線があらわれてその人をどう助けるか考える本。主人公の過去が心に残った。

## ★「ビーカーくんとそのなかまたち」うえたに夫婦

絵がとてもかわいらしくて、実験器具がとても分かりやすく説明されていてよかったです。

# 心理実習生が来ています

～ よろしくお願ひします ～

10月5日から2月まで毎週木曜日につばさ教室にて実習生としてお世話になります、明治学院大学大学院心理学専攻修士1年の持丸結真(もちまる ゆうま)です。将来は教育にかかわる心理職を目指しており、この度つばさ教室にて心理実習をさせていただくことになりました。

既にいろいろとお話しできた方もいると思いますが、これから皆さんともっとたくさんお話しして、一緒に学び合えたらと思っています。私は映画を見るのが好きで、週に1回は時間を見つけて映画を楽しんでいます。特技は剣道です。中学から大学まで剣道をしていました。皆さんが好きな映画は何でしょうか？皆さんは剣道に対してどんなイメージを持っていますか？残りの実習期間でいろいろお話ししていきましょう。

これからどうぞよろしくお願ひいたします。

## ==== 11月の予定 ====

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 体育活動<br>14:00～15:00       | 11月 2日(木)、7日(火)、9日(木)、14日(火)、16日(木)、<br>21日(火)、28日(火)、30日(木)<br>※2日(木)は旧飯倉小学校体育館でバドミントンをする予定です。<br>※中学生は定期考査が行われる場合、体育活動を行わない日があります。 |
| 外国語活動<br>11:00～12:00      | 11月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)  |
| 栽培活動<br>13:00～13:50       | 11月2日(木)<br>※プランターにパンジーの苗と菜の花の種を植えます。  |
| 音楽鑑賞教室事前学習<br>11:00～11:50 | 11月7日(火)<br>※区立中学校の音楽科の先生による音楽鑑賞教室の事前学習を行います。<br>(音楽鑑賞教室 12月8日(金) 9:45～12:30)  |