けやき

龍ケ崎市立城西中学校
学校だより
2020. 11.27 号
文責　根本 清史
313 人（1 年 112, 2 年 99, 3 年 102）
https://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/jyosaichu/index.html

考えることの大切さ

三者面談（二者面談）が終了しました。３年生は保護者を交えての面談を通して，中学校卒業後の自己進路決定を行いました。１・２年生は担任の先生との意見交換や生活の様子等の話題が多かったと思いますが，中には「僕は〇〇 高校に進学したいと考えています」と進路についての考えを話してくれた１年生もいたようです。

ほとんどの人が中学校３年生時に考え悩むことになる義務教育を終えた後の“第一歩”は，不安や期待が入混じった想いになることでしょう。ここで大切なことは，“考えること”だと思います。将来どのようなことをしたいのかを考えることもそうですが，自分には何が合っているかな…興味があり努力できそうなことは何かな…というように考えてみましょう。もし，良く分からないとかイメージがもてないときは親や家族に聞いてみることも方法の１つです。きっとあなたに合った何かを見つける（気付く）ヒントを得ることができるでしょう。

そして，一番みなさんに伝えたいことは“考えは変化していく”ということです。言い換えれば“考えや想いが成長していく”ことなのかもしれません。中学３年生で考えたとおりに人生を歩んでいく人もいるかもしれませんが，ほとんどの人はこれから先の生活や経験を通しながら，本当に自分自身がやりたいことは何かを再発見するでしょう。ですから，中学生時の考えは人生の中の通過点だと思います。この通過点をしっかりととらえることにより，今後につながる小さな一歩になることでしょう。悩みすぎることなく，今の自分自身を感じながら“将来の自分を考える”ことを大切にしてほしいと願っています。

自分と未来は変えられる！

みなさんは，普段の生活の中で変えられないことに対してイライラしたり，ストレスを感じたりすることはありませんか。身のまわりの出来事や他人との関係の中で“変えられるもの・変えられないもの”があります。そんな時の心のもち方について話をしたいと思います。

変えられるもの （コントロールできること）	変えられないもの （コントロールできないこと）
自分	**他人・環境**
思考・行動	感情・生理反応
未来	**過去**

左表のように，３つに分類した中の左側の項目は，普段から意識することで行動が変わり，自分自身も変容していくことで変えられないものにもプラスの影響が出てきます。

大切なことは『人のせいにしない。環境のせいにしない』常に自分自身に矛先を向けて考えることです。自分自身で変えられるものに意識をもつことにより，自分を取り巻くこと（変えられないもの）も変化していきます。日々の生活の中で，やる気がおきなかったり，意欲的に取り組めなかったりするときは“モチベーションが下がっている”状況になります。このようなときに，未来を（先を）考えて行動するという“思考の切替”がポイントになります。

これから先の学校生活や高校生活では，思い通りにならないことがたくさんあるでしょう。そんなときこそ，何が変えられることかを考えて，できることを行動に移してみることです。是非，チャレンジしてみましょう。行動することがスタートになり，行動を起こさなければ“ゼロ”のままです。