



稲高だより

静岡県立稲取高等学校

令和5年10月20日

第7号（通算160号）

まこと いっくしみ つとめる
「誠 愛 力」

10月朝礼での校長先生のお話「自己肯定感について」

10月2日（月）朝礼が行われました。そこで、校長先生がお話されていた内容です。

自己肯定感とは、自らの在り方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などであり、「自分は大切な人間だ」、「自分は生きている価値がある」、「自分は必要な人間だ」という気持ちのことです。

自己肯定感が低い人の特徴

- 1 「自分には無理」とやる前から諦めてしまう人
- 2 周囲からどう思われるかを過度に気にしすぎている人
- 3 承認欲求が強く、人から認められたい気持ちが全面に出ている人

ではなぜ自己肯定感が低いのでしょうか？今までの人生で認められたり、褒められたりする経験が少ない人、自分の意見を言うとすぐ親に否定されるなど、教育環境が良くなかった人、勉強や仕事において大きな失敗や挫折をしてトラウマになっている人、このように、今までの人生で歩んできた経験が非常に大きな影響を与えているといわれています。

でも変えることができます！！

自己肯定感を高くするには、どのようにしたらよいのか話をしていきます。



1 自分の短所や弱点を自覚して受け入れてあげる（自己理解）

低い自己肯定感が邪魔をして、自分の短所が受け入れられないこともあります。ありのままの自分を素直に受け入れることから、自己肯定感はスタートしていきます。

2 ネガティブな言動は控え、前向きな言葉を発することを習慣にする

人は自分が使っている言葉で、行動や性格が変わることが知られています。つまり、ネガティブな言葉を使えばネガティブ思考に、ポジティブな言葉を使えばポジティブ思考になりやすいということです。

3 自己肯定感が高い人と一緒に過ごす

基本的に人は他人から影響を受けます。そして、その影響は、近くにいる人ほど受けやすいものとなります。意識して自己肯定感の高い人の近くにいることで、言葉や行動に少しずつ変化が生まれていくことに気が付くはず。こうした変化が、自己肯定感を高めることに繋がります。

4 自分を褒めてもらったり、認めてもらったりする経験を多く積む

自己肯定感とは、自分の意識だけでは十分に育ちません。そこで必要なのが他者の評価です。自分の評価と他者の評価のどちらも良いとなった時に、人は大きな自信を持ちます。自信を与えてくれる、自分を褒めてくれる、認めてくれる人が必要となります。

5 小さな目標を設定してクリアすることを繰り返し、成功体験を重ねていく

非常に効果があるのが、成功体験を積み重ねることです。「しっかりと挨拶する」「遅刻しない」といった簡単なことを積み重ねてみましょう。

しかし、自己肯定感とは、明日からすぐには変わるものではありませんし、自分自身だけでなく、相手を褒めたり、相手を認めたりすることもお互いの自己肯定感を高めるのに必要で、友達同士の関係も大切になってきます。では自己肯定感が高くなるとどのような特徴になるかというと、チャレンジ精神旺盛で失敗を恐れず新しいことへ挑戦できる人、上昇志向で常に自分を高めようと努力をしている人、気持ちの切り替えが上手く、ミスをして引きずらない人、プラス思考で物事をポジティブに受け止められる人になっていきます。

自分の得意分野を知れば、当然成功する可能性が高くなるため、成功体験もそれに伴って増えていくという正のスパイラルが出来上がって行くと考えられます。自己肯定感とは、行動や性格だけでなく、人生の幸福度にも大きな影響を与える、非常に重要なものです。

自己肯定感を高めて、充実した高校生活を送りましょう！！



令和5年度後期生徒会 任命式・生徒総会

10月4日（水）令和5年度後期生徒会役員任命式、生徒総会が行われました。

○生徒会役員

会長 23HR 寺林 光起（河津中学校）
副会長 22HR 秋永 珠幸（稲取中学校）
副会長 12HR 細川 優愛（熱川中学校）

書記 21HR 渡邊 有汰琉（河津中学校）
書記 13HR 朝日 ひめか（熱川中学校）
会計 22HR 松本 珠璃（南伊豆東中学校）
会計 11HR 藤井 晃太郎（下田中学校）
庶務 23HR 土屋 涼（稲梓中学校）
庶務 12HR 加藤 慶士（下田中学校）
庶務 12HR 土屋 裕聖（下田中学校）
庶務 13HR 阿部 良南（熱川中学校）



後列：土屋涼・阿部・朝日・土屋裕聖・藤井・加藤
前列：松本・秋永・寺林・細川・渡邊

生徒会役員としての意気込み

会長 23HR 寺林 光起 さん
皆さんは、私が想像していた学校生活を送れていますか。少なくとも、不満がある人もいるでしょう。私が生徒会長になって実現したいことは、皆さんの不満をなくせることにすることです。この学校を素晴らしいと思える学校にするので、皆さん、私に付いてきてくれると嬉しいです。

副会長 22HR 秋永 珠幸 さん
まずは、皆さんの一票をありがとうございました。今回は、私が生徒会副会長として実現させていくことを紹介します。

1、イベントの活発化、2、全校生徒が楽しめる学校づくり、3、生徒が意見を出しやすい、過ごしやすい雰囲気、体制づくり、4、全校生徒の自慢となる学校にすること、以上の4つをすべて実現します。

副会長 12HR 細川 優愛 さん
私は中学でも副会長を務めています。しかし、高校での副会長は初めてですので、中学校での経験を活かして一生懸命頑張りたいです。

学校のためになるように、沢山の意見を発言して、積極的に行動していきたいと思います。

保育実習

10月12日（木）1年生が保育実習へ行きました。



感想（抜粋）

- ・子供と遊ぶのは楽しいです。ただその分大変で、毎日やっている先生方は凄いと思いました。
- ・みんな懐いてくれて嬉しかった。すべて教えるのではなく子供に問いかけて考えさせていた。
- ・小さい子が沢山、「お姉ちゃんお姉ちゃん」って寄ってきてくれてとても嬉しかった。これして、あれしてなどのお願いに自分なりに答えることが出来た。幼稚園はただ遊んでるだけのところだと思っていたけど、生活の中で友達関係だったり、ルールだったり色々学ぶことがあるのだと思った。先生も優しくここにこしてるだけではなく怒るところはしっかり厳しく注意していてすごいなぁと思った。
- ・園児たちが心を開いてくれたり、関わるうちに笑顔を見せてくれるようになったことが嬉しかった。小さい子は喋れないから表情や行動で気持ちを読み取らないといけないので少し苦戦したけど何となくわかるようになった。それぞれ表現の仕方が違って難しかった。