



本丸だより

令和5年度 第6号

令和5年9月29日(金)

新発田市立本丸中学校

新発田市緑町2-7-22

TEL 0254-22-2525

FAX 0254-22-0342

<https://honmaru.shibata.ed.jp/>



勝つ集団のマインド ～ネガティブを受け入れ成長する～

校長 三浦 学

晴れわたる青空のもと、体育祭は大成功裡にフィナーレを迎えました。熱中症や新型コロナウイルスを乗り越え、さまざまな価値のある体育祭を創り上げました。教室棟に掲示された各チームの他学年へのメッセージには、感謝とリスペクトの思いがあふれています。おかげさまで安全・安心な環境の中、みんなで協力して共に創り上げ、大きな達成感を得て自己実現を果たすことができました。保護者、地域の皆様のご理解、ご支援に感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

苦しみ悩み、落ち込む。イライラ、不安、怒り、恐怖など、ネガティブな気持ちや考え、感情になりやすい時期になります。自分が嫌になることも。実は、人間がネガティブな感情を抱くのには理由があります。それは命を守るために必要だからです。狩りをしてきた時代、猛獣に狙われたとき、「怖い」という感情から「逃げる」という行動につながり命が守れる。「不安」が「準備」の行動につながる。ネガティブ感情はないと困る、大切な感情なのです。足立啓美さんは著書でそう述べ、「ネガティブ感情と上手に付き合う」「成長マインドセットを育てる」「幸せの鍵『良いつながり』を育てる」方法などを説きます。ネガティブ感情からの上手な抜け出し方として、自分への思いやりや不安と緊張には深呼吸、イライラには運動、モヤモヤは絵や文字にする、将来の不安には自分がコントロールできることに力を注ぐことなどを奨めています。そして、事実をポジティブに捉え、ポジティブ感情を生み行動につなげる方法も紹介しています。（『凹んでも大丈夫！「逆境力」が育つ50の方法』より）

ラグビーワールドカップ日本代表のキャプテン姫野和樹さんは、9年連続大学日本一になった帝京大学ラグビー部の出身です。たった一つの勝利のために「150人近い部員全員が全力を尽くせる集団」で勝つためのマインドをもっていたと言います。姫野さんは、ポジティブだと言われるが、本当の自分は弱く心配性で不安、後悔ばかりで、タックルに行くのは今でも怖い。ゴミを拾わなかったこともあると言います。大切なのは、自分や自分の弱さから目をそらさず、しっかり向き合う。自分の弱さやネガティブ感情などを認め、受け入れること。うまくいかない理由を他人のせいにならず自分を振り返り受け入れる。他人から厳しいことを言われて嫌でも受け入れる。受け入れれば、「じゃあ、どうしよう」と事前に備えるなど、次にどうすればいいのかを考えることができる。そして軌道修正する。受け入れるから強くなれる。受け入れる力がある人間はいくつになっても成長できると言うのです。姫野さんが受け入れるために自分と向き合う方法は、「ノートに書く」ことです。（参考図書(下の文)『姫野ノート「弱さ」と闘う53の言葉』。)

他人やケガのせいにしてばかりいた大学1年の姫野さんは、公式戦に出られない4、3年生を見て変わりました。ライバルを羨むのではなく自分自身に向き合い、「自分は試合に出られない。じゃあ、どうやってチームに貢献するか」と自分のやるべきことを腐らせずにやり続ける上級生を見て、自分と向き合い、受け入れられるようになったのです。これから、合唱コンクールの取組が始まり、受験勉強は本格的になり、部活動は下越地区、県の新人戦に向かいます。悩みや不安などネガティブになりやすい時期です。一人一人が自分や自分のネガティブ感情などを受け入れて改善して行動し、良き集団となり、成長して行ってほしいと願っています。保護者ご家族、地域の皆様からのご支援をお願いいたします。

