



# 生活指導便り 3月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

## 3月の生活目標

# 1年間を振り返り、成長を実感しよう

3月に入り、令和6年度も今月で終わりとなります。残りの登校日数も今日を含めて、3年生は13日、1・2年生は16日しかありません。学年末考査も終わり、次のステージがすぐ目の前に迫っています。

さて、この1年間を振り返ると様々なことがあったのではないのでしょうか。運動会や若木祭などの大きな学校行事や日々の授業や友達との関わりなどから、楽しかったことや嬉しかったことなどのプラスの出来事もあれば、大変だったり、時には苦しかったりしたこともあった人もいます。しかし、その一つ一つは自分自身が歩んできた道であり、今の自分に全てつながっています。



## 「1年間を振り返り、成長を実感しよう」

今月の目標は「1年間を振り返り、成長を実感しよう」です。振り返りをする事の大切さはこれまで何回か生活指導便りに載せました。今月は自分が成長したことを考えてみましょう。成長を実感できると、自信が付いて新しいことに挑戦しやすくなったり、物事を前向きに考えたりできるようになる効果があります。

しかし、成長を実感することは簡単なことではありません。なぜなら、自分自身が成長しているということを客観的に理解することや、自分自身の成長を積極的に肯定することは非常にハードルが高いためです。もちろん周囲から褒めてもらったり、認めてもらったりすることで、自身の成長を実感できる場合もあります。しかし多くの場合、自分自身の成果を積極的に肯定することは、意識的に慣れる必要があります。また、どうしても周囲と自分自身を比べてしまい、「あの人以上に劣っているから…」と自分自身の成長を正しく考えることが難しいです。

そこで今回は、成長を実感できるようになるための方法や考え方を紹介します。

## 自分にとっての成長を明確にする

成長というものは、明確に形があるものではなく目に見えにくいいため、何をもって成長だと言えるのか、定まっているようで定まっていません。また、何を自分の成長と捉えるかは、人によって違いがあります。まずは「今の自分にとっての成長とは、どのようなことなのか？」を考え、言葉にしてみる必要があります。どんなことが成長と考えられるかいくつか挙げるので、参考にしてみましょう。

今までできなかったことが、できるようになること

自分の限界の幅が広がること

より大きな課題解決ができるようになること

能力やスキルが向上して活かせること

他者から認められること

今よりもっと上手くできるようになること

自分で意思決定できる事柄が増えること

自分から進んで取り組むようになること

経験や知識、スキルに自信をもてるようになること

## 成長を実感するためには、始めと終わりを考える

成長を実感するためには、ある程度の期間で考えることが大切です。令和6年度の最初に立てた目標や後期の始まりに立てた目標は何でしたか。新年が始まり、抱負に込めた思いは何でしたか。それらの目標を立てたときから、今の自分はどのような成長があったのでしょうか。そのときの自分と今の自分を比較して成長できたのかを考えてみましょう。

### 成長の反対は失敗ではない

挑戦して失敗することも立派な成長です。成功の反意語は失敗ではなく、「挑戦しなかった」ことです。失敗という結果だけで成長していないと考えるのではなく、「新しいことに挑戦した！」と違う視点で考えてみましょう。挑戦した時点で、成長を手に入れているのかもしれませんが、もちろん成功すれば技術の習得や経験、自信、人とのつながりなどを得ることができる



- ☑ 「成功」の反意語は、「失敗」ではない。「挑戦しなかったこと」である。
- ☑ 「失敗」したとしても経験知という名の資産が得られる。
- ☑ 成功するにせよ失敗するにせよいったん挑戦すればそこには次の挑戦と成功の「種」が宿っている。

はずですが、仮に失敗したとしても、やはり経験を得ることができます。発明王のトーマス・エジソンは、「私は失敗したことがない。うまくいかない1万通りの方法を見つけたのだ。」と言っています。日本でも「失敗は成功のもと」という言葉がありますが、失敗から得られたことに目を向けてみましょう。

### 友達の成長を後押ししよう！

ここまで、成長を実感する方法を載せましたが、それでもなかなか成長を実感することは難しいものです。だからこそ、周りにいる人が、その人の成長を伝えてほしいです。自分自身では気づきにくいことも、近くにいる人だからこそ気づけることがあります。改まって「ここが成長したね！」と伝えることは恥ずかしいかもしれませんが、その人の良さや魅力、頑張っていることなどを日常の何気ない会話の中で伝えてみてください。それがきっとその人が成長を実感できる一つになるはずです。



### 感謝の気持ちをもつ

成長できた！と実感できることは、とても素晴らしいことです。もちろんそこには自分自身の努力があったから成長を感じることができるのでしょう。しかし、決して自分一人の力で全てを成し遂げたわけではないと思います。家族や友達などの支えがあって、努力できたのではないのでしょうか。自分を支えてくれた人たちに感謝の気持ちを忘れずにいましょう。また、感謝の気持ちを「ありがとう」と言葉にして伝えましょう。

最後に、、、

日本には、「有終の美」という言葉があります。言葉の意味を調べてみると、「最後までやり通して、立派な成果をあげる。終わりを立派にすること。」と記載されています。皆さんにとって「有終の美」を飾るということは、今の学年でやり残したことはないということだと思います。

「1年間、頑張った！充実した1年間だった！！」と胸を張って言うためにどうすれば良いのか、これから何をすれば良いのかを考えて、最後の最後まで成長をして今年度を終わらしましょう。