

“鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第18号
令和3年9月13日発行
黒沢尻工業高等学校

○欠点＝自分のセールスポイント

“とらえかた変換”という言葉を知っていますか？これは、起こっている状況や人の印象などについてネガティブな捉え方からポジティブに捉え直すという考え方です。

では、自分の事について触れてみましょう。例えば、「自分はおとなしいからダメだ」と思っている人がいたとします。でも、裏を返せば、物事を進めるのに慎重だと捉えることもできます。他にも、「自分は根気がない」という人は、物事の切り替えが早いと捉えることも出来ます。

これは単に、言葉を言い換えているだけではありません。おとなしいと思っている人は、物事を慎重に進めた結果、良かった経験があるはずなのです。根気がないと思っている人も、切り替えることが早くて良かった経験があるはずです。

このように、自分では欠点だと思っている部分も、裏を返せば良い部分になるし、それだから良かったという経験があるはずです。つまり、欠点と思っている部分は、自分のセールスポイントであり、自分の良いところなのです。

もし、「自分にはこういう欠点がある」と思っている部分があったら、「でも、裏を返せば〇〇と言える」と捉え方を変えてみて、「そうだからこそよかった経験」を思い出してみてください。

3年生は、就職試験まであとわずかになりました。考え過ぎて思い悩むより、とらえかた変換の練習をしてみませんか？

1、2年生も、今から練習しましょう。自己肯定感がアップして、人生楽しくなりますよ。

とらえ方変換トレーニング

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ・ケチ → 節制ができる | ・自己中心的 → 自分軸を持っている |
| ・陰気くさい → 表情が落ち着いている | ・無愛想 → 周囲に流されない |
| ・人の悪口を言う → 評価ができる | ・落ち着きがない → 活動的である |
| ・自慢ばかり言う → 自己主張ができる | ・うさんくさい → 独自性がある |
| ・グチを言う → 物事の問題点が見えている | ・感情がない → 落ち着きがある |
| ・オドオドしている → 実際よりも大きく捉えている | |

○当面の部活動の在り方について

前期末考査が終了し、各部では新人大会等に向けて部活動を頑張りたいところだと思います。しかし新型コロナウイルス感染症が蔓延し、岩手県でも連日感染者数が途絶えることはありません。特に、学校周辺での感染者数が多く、学校の安全が心配されています。

生徒のみなさんには大変申し訳ないのですが、当面の間は部活動を制限して行ってください。2時間の中で効率良く練習して成果を挙げるには、部員1人ひとりが意識を高く持ち、練習毎に目標を掲げながら行うことが大切です。コロナ禍で大会が行われるかどうか分からない状況ですが、毎日の活動を充実させられれば、大きな財産になり得ます。是非、工夫して頑張りましょう！

1. 県内外の学校・チーム等との練習試合や合同練習を禁止する。(校内合宿も禁止)
2. 活動時間は、校内で2時間以内とする。
3. 感染症対策を徹底した上で活動する。