



## 劣等感は、自分を成長させるための宝物

内灘町立内灘中学校長 谷内 正樹

新しい年を迎えました。保護者や地域の皆様方には、本校の教育活動に深いご理解とご協力をいただき、心より感謝しております。今年も引き続き、「生徒一人一人の健やかな成長」と「保護者・地域に信頼される学校づくり」のために、教職員一同力を合わせて努力してまいりますので、暖かいご支援をお願いいたします。

いよいよ3学期です。どの学年も進学や進級を控え、まとめや準備をする大切な学期です。特に3年生は、1月31日の私立高校一般入試に向け、正念場となります。ギアを一段上げ、最後まで目標達成のために、やり抜いてほしいと思います。また、1・2年生も、「立志式」や「職業人に学ぶ会」といった行事が行われます。自分の将来についてしっかりと考え、やるべきことにしっかりと取り組み、力を蓄えて4月からの飛躍の土台を作ってほしいと思います。

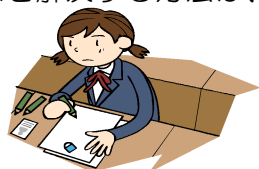
さて、夢や目標を考えるときに、「〇〇さんより勉強が得意じゃないし。」「〇〇さんより運動が苦手だし。」・・だから「どうせ頑張ったって無駄だし。」といった感情を持つことがよくあります。これは、「劣等感」と言って、自分が他人より劣っていると思う感情のことを言います。この言葉は、一見マイナスの感じがしますが、裏を返せば、〇〇さんより勉強ができるようになりたい。運動ができるようになりたいという前向きな気持ちとも言えます。おそらく、多くの皆さんが、このような感情を持っていると思います。ですから、



劣等感という感情を持つことはごく普通のことです、何も問題のあることではありません。  
問題は、その劣等感を適切な行動につなげられるかなのです。

私は、勉強ができないから、やったって無駄だ。運動が得意ではないからやったってうまくならない。といったことは、劣等感を言い訳にやるべきことから逃げていることになります。また、〇〇だからやる気がなくなったというのは、自分がやる気をなくすという選択をしただけですし、変わらないというのは、変わらないという選択を自分でしただけなのです。自分のためなことを確認しても、何にもなりません。大切なのは、劣等感を克服する解決法と自分の可能性を見つけることに集中することです。

劣等感を解決する方法は、一つしかありません。それは、



- ① なりたい自分をイメージする。
- ② 自分の弱点を見つける。
- ③ 弱点を克服する方法を考える。
- ④ すぐに実行に移す。

ある心理学者は、「劣等感とは、自分の目標を達成するための宝物のようなものだ」とも言っています。つまり、人と比べてだめだなと思うことは、良くなりたいたいという気持ちがあるということなのです。正直に自分の気持ちと向き合い、弱点を見つめ、できそうなことから実行することで、なりたい自分に近づくことができます。どうか、劣等感をプラスのエネルギーに変え、なりたい自分に一歩でも近づいてください。2020年が皆さんにとって素晴らしい年となることを祈っています。

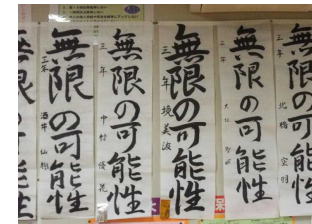
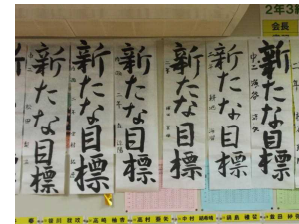
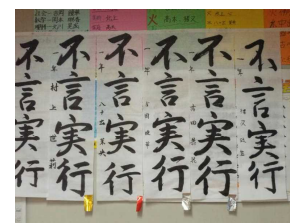
## 【1月の生活目標「さわやかなあいさつと身なりを心がけよう」】

新年を迎え、いよいよ3学期がスタートしました。3学期は学年の総仕上げとなる重要な学期です。3学期は生徒たちが今までの自分を振り返る意味でも、これまでの生活目標をもう一度実践していこうと考えています。1月は「あいさつ」と「身なり」について取り組みます。どちらも生徒たちのこれからの成長にとって欠かせないものです。

あいさつは「元気な声」で「相手の顔を見て」「笑顔」で交わせるようにしましょう。良い身なりはその第一印象により、その人の印象の良さにつながります。ご家庭でも日頃から、さわやかなあいさつや身なりを意識するように声かけをお願いします。

## 【百人一首大会、校内書き初め審査(1/7)が行われました】

1・2年生では、7日（火）に百人一首大会が開かれました。教職員が読み手となり、各学年で白熱した対戦が繰り広げられました。しっかりと上の句から覚えている生徒も多く、学年の交流を深める良い機会にもなりました。また、全学年において書き初め審査が行われました。冬休み中に書いてきた力作を前に、各学年では審査に迷う場面が多く見られました。これらの行事の詳しい結果については、それぞれの学年便りをご覧ください。



## 【3年生は受験シーズン、2年生も朝学習が始まっています】

3年生にとって大事な時期を迎えています。私立高校では推薦入試が始まります。これからが正念場です。体調、身なりなどを整え、しっかりと準備をして受験に臨んでほしいと思います。保護者の皆様におかれましても、お子様の心を察しながら精神的な支えとなり、素晴らしい春を共に迎えていただきたいと願っています。私たち教職員もできる限り力になりたいと思います。心配なことがあれば、遠慮なく学級担任にご相談ください。また、2年生は来年度の入試に向けて、毎日の取組が1年後の成果につながります。

## 【登下校で気をつけてください】

寒い日が続くようになり、生徒の登下校時に積雪や路面の凍結が心配されます。足元が悪い時は、長靴やスノトレを着用するように指導しています。歩道が積雪でふさがれた時は、交通量の多い道路ではなく、街中を歩くように、また、住宅地の軒下を歩く時も屋根雪の落下に注意するように指導しています。生徒の安全な登下校のためにも、登校する前にご家庭でも一言注意してください。また、気温の低い時は、手袋やマフラーだけでなく、防寒具を着用させてください。

なお、車で生徒の送迎をされる際、生徒玄関前や学校前の坂道で乗降したり、Uターンされますと、登下校中の生徒も多いため、安全面を考えると大変危険です。生徒を送迎する場合は、総合グラウンド前で乗降するようにお願いいたします。また、安易に車で送迎するのではなく、自分の足で歩かせる厳しさも必要かと思います。たくましい生徒の育成のためにも、車での送迎が習慣にならないように心がけていただきたいと思います。



## 【市野佑人さん 1年3組 2020年東京五輪・パラリンピック聖火ランナーに決定】

2020年東京五輪・パラリンピック聖火リレーの石川県実行委員会が公募していた県内の走者が12月16日に公表されました。応募総数1963人の中から、見事本校1年の市野佑人さんが選ばれました。令和2年6月1日に内灘町内をリレーする予定です。「感動と誇りを胸に」走り抜いてほしいと思います。おめでとうございます。

