



## 「good enough」な毎日を！

みなさんは、今の自分自身のことを どう評価していますか？ 自分自身を価値あるものとして評価する感情のことを「自尊感情」といいます。学校では、「自己肯定感」という言葉をよく使います。ほぼ同じ意味で扱われています。自尊感情とは、『自己評価』です。他の誰かが評価するものではありません。そして、自尊感情は、「高ければ高い方がよい」というものでもないようです。自尊感情の「高さ」だけが重要ではなく、むしろ「質」が問われるようです。ある研究者によると、自尊感情は以下の2つに分けることができるそうです。

ベリー グッド

very good (とてもよい) … 他者とくらべて 自分は すぐれている

グッド イナフ

good enough (これでよい) … 自分は完ぺきではないけど、よい点もそうでない点も

ひっくるめての自分として 受け入れる

私は、good enoughな自尊感情こそ、今の時代に必要だと感じています。現代社会は、少し前にくらべて「自分をまるごと受け入れる」ことが難しくなっています。一つ例を挙げると、SNSの投稿。アップロードされた写真や動画を閲覧すると、「自分もあなりたい」「あんな写真(動画)をアップして人からよく思われたい」など、他者と自分を比較した切迫感や同調圧力のようなものが生まれやすくなります。このように、very goodを追い求めすぎると、ありのままの自分を受け入れることが難しく、気持ちが不安定になります。

good enough(これでよい)な自尊感情は、言い換えれば「自分なりの満足感」です。評価者は他の誰でもないあなた自身。自分で満足するポイントを決めてよいのです。…ここで注意したいのは、「自分なりの満足感」と「『このくらいいいや』というあきらめ」は違うということです。例えば、あなたにライバルがいて、全力で競ったけれど負けてしまったとします。負けたのは悔しいけど、一生懸命努力した自分をほめてあげるのが「自分なりの満足感」であり、good enoughな自尊感情です。最初から「どうせ勝てないからいいや」と努力を放棄するのは、ただのあきらめです。あきらめてしまえば満足感は得られません。

みなさんの自尊感情は、very good と good enough、どちらでできているでしょうか？ 二者択一ではなく、どちらの割合が多いかで考えるのがよいでしょうか。もし、very good が多くてもノープロBLEM。なぜなら、「評価者は あなた自身」だから。自分の価値は自分で決めることができます。今の自分は very good が多いなと感じたなら、少しずつ good enoughを増やそうと意識すれば OK です。誰に見られるわけでも、口出しされるものでもありません。

学校では、職員がgood enoughで 子どもたちに接していきたいと考えています。ご家庭や地域でも、ぜひgood enoughで 子どもたちに接してほしいと思います。子どもは身近な大人を見て真似るものです。行動や口癖はもちろん、思考も真似します。大人のgood enoughな姿を見て、子どもたちも自分なりの満足感に包まれた生活を送ってくれたら嬉しいですね。

まずは、学校(職員)、家庭(保護者)、地域のみなさんが good enoughな毎日を！

# 5～6月の 輝く 広戸っ子

## 5/29～30 5, 6年生が修学旅行へ

～平和・歴史・集団生活(マナー)を学びました～

とくに『平和』について考える機会となりました。被爆体験者の八幡照子さんのお話から、戦争の悲惨さと平和の尊さ、そして日常の平和を守り続けること、今の子どもたちには、しっかり勉強を頑張ってもらいたいことなど、大切なメッセージをたくさん受け取りました。

原爆ドームと厳島神社の2つの世界遺産を見て感動したり、ヒロシマを訪れた外国人の方と積極的に交流したり・・・と、ふだんは味わえない貴重な体験ができた学びの旅となりました。

## 《原爆ドームの前で》



## 《手で植えるのは 楽しかったよ!》



## 6/4 全校での田植え

昨年度まで5年生中心に実施していた米作り体験を、今年度より全校での取組としました。プール北側の田んぼをお借りしての田植えには、5年生保護者のみなさん、地域のみなさん、美作大学の学生さんなど多くのボランティアさんにご協力いただきました。

素足で田んぼに入り、手で苗を植える体験が初めてという児童も多くなっています。泥の感触を楽しみながら、米作りのたいへんさの一端を体感できました。秋には、稲刈りをして収穫の喜びを味わう予定です。

ボランティアの皆様、たいへんお世話になりました。ありがとうございました。

## 全員で大の字浮き(1, 2年)



## 安全に 楽しく プールでの学習

天候に恵まれ、低学年は水遊び、中・高学年は水泳の学習が順調に進んでいます。

自分のめあてにむかって、楽しみながら上達しています。

7月も がんばろう!

## けのびからバタ足、クロールへ(3～6年)



## たいへんお世話になりました

## 6/19地区懇談会、6/23学校公開日

地区懇談会には、保護者のみなさんや地域のみなさんの多数の参加がありました。皆様からの温かい励ましや要望をしっかり受け止め、今後の学校教育活動に反映させていこうと考えています。

23日の学校公開日も、たいへんお世話になりました。とくに午後からの平和集会和救急法講習会には多くの方の参加がみられました。

楽しい夏休みにむけて、7月も学習・生活のまとめをがんばります!



広戸小学校ホームページ



閲覧数が増えています  
ありがとうございます!