

# ROKKOZAN 鹿工山

生徒指導部便り  
2023. 12. 22  
No. 10



## 一年の締めくくりを！

毎年思うことですが、二学期は本当に長いですね。今年は特に「かごしま国体」もあり、学校行事も例年に比べて変則的で、大変だったと思います。毎日が慌ただしく過ぎ去っていく中では自分を保つのも難しいことです。途中で疲弊し、何もかも投げ出しなくなる気持ちになることあったのではないかと思います。その中で、まずはここまで頑張ってきた自分を褒めてください。次に、それぞれがクラスメイトや部活の仲間たち、あるいは親友と呼べる友、お世話になった先生、そして家族の存在に支えられてこそ、現在の自分があるということも忘れてはいけないことです。もうすぐ2023年も終わります。一年の締めくくりとして、感謝の想いを伝えることも、今あなた達ができることだと思えます。そして、2024年の幕開けを清々しい気持ちで迎えることができると良いですね。

皆さん良いお年を迎えてください。



## 大谷選手から学ぶ

先日、MLBで素晴らしい活躍を続けている大谷選手の移籍先がその契約金とともに発表になりましたね。とてつもない金額での契約となりましたが、大谷選手による球団や街の経済効果は計り知れないものがあると言われていました。

彼の素晴らしさは沢山ありますが、

1. 目標設定
2. マインドセット
3. 実行力

といった所を大切にし、どれだけスーパースターになってもブレない自分を貫ける彼の人間性が品格を漂わせ、人々を魅了する要因なのでしょう。同じ日本人として本当に誇らしいですね。



## 自己肯定感を育む

自己肯定感という言葉聞いたことがあると思います。これは「自分の存在そのものを認める」感覚であり、「ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる感覚」のことで、「自分が自分をどう思うか」という自己認識が自己肯定感を決定づけると考えられています。自分は尊重するが、相手や周りは尊重しない、自分の価値は認めるが相手の価値は認められない、どちらかという自分さえよければいいと身勝手な思考、行動を取りやすい傾向の人は「自己肯定感」が高いとは言えないそうです。

この自己肯定感を育むにはどうしたら良いのでしょうか。人には土台となる部分の、自分の存在そのものを認める「絶対的自己肯定感」があり、その土台に他者評価や想定的評価からなる自信につながる「社会的自己肯定感」を積み重ねることで、自身の自己肯定感は育まれていくようです。

自分の良い所はもちろんですが、弱い自分やダメな自分、悪い自分も含めて「こんなはずじゃない」と否定するのではなく、そこも含めて全て肯定する。そして、自らの努力や成果、結果とともに他者からの評価も、健全に自己価値として受け止め、真の自信として自分の中に育まれていくものだと思います。まさに、今日の講話で聴いてもらった曲「僕のこと」の歌詞、「ああ なんて素敵な日だ 幸せに悩める今日も ポロポロになれている今日も ああ 息をして 足掻（もが）いている 全て僕のこと あの日の 僕らのこと」にも、そういう自分で良いんだと自己肯定感を持つメッセージが詰まっていますね。あなたらしさ、自分らしさ大切にしてください。

# 冬休みの生活心得

## 1 規則正しい生活をして、計画的に学習に励む

早寝早起きに努め、課題は計画的に進めよう。



## 2 深夜（夜間）徘徊・無断外泊は絶対にしない

夜間の不要な外出、深夜徘徊は絶対にしないこと。また、無断外泊も絶対にしないこと。

## 3 情報モラル順守の徹底に努める

家庭内ルールに従い、情報モラルを順守すること。

SNS等でのやり取りの際は相手の立場になってよく考えること。



## 4 交通事故等の防止に努める

交通ルールを守ること。

〔二人乗り、無灯火、ながら（携帯・傘差し）運転、ヘッドホン着用  
並進、信号無視、無免許運転等のないように〕

坂道でのスピードの出し過ぎに注意。歩行者が優先です。

単車、自動車などの免許取得は原則認めていません。

安全第一！思いやりのある運転を心がけましょう。



## 5 喫煙・飲酒は絶対にしない

冬休みをきっかけに喫煙、飲酒を始める事例があります。誘惑に負けることのないように！

## 6 無断アルバイトは絶対にしない

アルバイトをする者は必ず届け出を済ませておくこと。



## 7 禁止場所への出入りをしないこと

パチンコ店、居酒屋への出入りは絶対にしないこと。

また、カラオケボックスについても利用は控えましょう。



## 8 その他

交際など交友関係についても、良識のある判断をしましょう。

※以上の心得をしっかり守り有意義な冬休みにしてください。

※冬休み期間中、警察や指導員も巡回指導を強化しています。



※悩み相談窓口もあります。

・かごしま教育ホットライン24…24時間こどもSOS 「0120-0-78310」

フリーダイヤル 「0120-783-574」

・かごしま子供SNS相談・通報窓口…WebやLINEから専用QRコードを読み取る