



# 六中だより

～自主・勤勉・共生～

9月号

令和4年9月5日発行

港区立六本木中学校

校長 石原 嘉人

## 自分に **COMMITMENT!**

校長 石原 嘉人

あれだけ元気に泣いていた蝉の声が虫の声に置き換わり、季節の移り変わりを感じさせてくれます。学校では9月1日に2学期の始業式を行いました。生徒たちの元気な声が学校に戻ってきて、学校に活気が戻ってきたことを実感します。

始業式では生徒たちに「2学期のキーワードは『挑戦』である」という話をしました。その話の続きとして今月の学校だよりでは、「commitment」という言葉について考えてみたいと思います。

commitment とは、語源的にはラテン語の「一つに組み合わせる・委ねる」という意味であり、人に任せる「委託・委任」という意味になります。委託は約束によって生まれることから自分に任せられた責任の大きな約束となり、責任・公約という意味でも使われます。

「約束は必ず守ること」を大切にしている人は多いものです。相手が誰であっても、「約束した限りはきちんと守ること」を実行している人も多いと思います。

しかし、それが自分との約束だった場合はどうでしょうか。

例えば「今日はここまでは頑張らなくて」と計画を立てながら、結局、守れなかった経験は日頃の生活の中で有りがちです。他人との約束とは違い自分との約束は、意外と簡単に破ってしまうという経験がある人が多いのも現実です。

自分で決めた自分との約束を守れないことは、約束を守らない人が信用されないのと同じように自分自身を信じられなくなり、目標を決めても、どうせ自分にはできない、守れないだろうという気持ちが生まれ、少しでも辛いことがあるとすぐに逃げ出すようになるそうです。

心理学においては、自分に commitment することで目標を達成し易くなる効果が生まれると言われています。実は、人は自分自身の発言に対して、一貫性を持たせるように行動したいという心理を誰もが無意識に持っているそうです。そのため一度 commitment したものは、たとえ困難な状況に陥っても破棄できないという気持ちが生まれ、自分を追い込みながら頑張れる効果が生まれるそうです。

自分との commitment を守り続けることで「決めたことは必ずできる」という自信が生まれ、その小さな約束の積み重ねが大きな結果へと繋がります。最初から「できない」と決めつけずに、発想の幅を広げ、「できること」だけを選ぶのではなく、柔軟な思考で「どうすればできるか」を考えることが大切です。

そして最も重要なことは、できない言い訳を考えるよりも、どうすればできるか、その方法を求め続けることであり、そのためにはやると決めた自分を裏切らないことです。

2学期のスタートに際して、それぞれが自分の目標を実現するために自分への commitment を掲げ、取り組んでいきたいものです。



COMMITMENT

## 3年ぶりの夏季学園

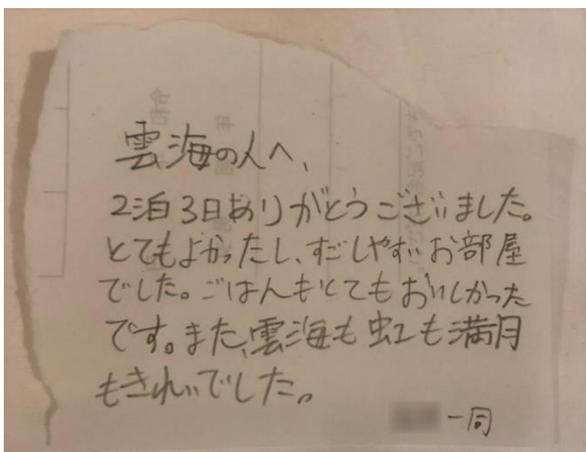
8月8日から8月10日まで2泊3日で夏季学園に行ってきました。この夏季学園は、2年間実施できませんでしたので3年ぶりの実施となります。

計画していたラフティングと合唱披露はコロナの影響でとりやめましたが、2年生にとっては初めての宿泊行事です。充実した3日間となるよう教員、生徒共に意識して行動した3日間となりました。

ものづくり体験ではまゆ細工、押し花、手描き友禅の3グループに分かれての作品作りを行いました。生徒たちにとっては初めての経験ばかりでとても新鮮な気持ちで取り組んでいました。何よりも、制作を通して地元の方との交流をもつことができたことが大きな収穫です。2年生の学年だよりでも紹介されていましたが、ものづくり体験のインストラクターの方の一人の方は民泊でお世話になっていた方で、23年前に六本木中学校が贈ったCDを今でも大切に持っていてくださり、体験の時にわざわざ持ってきてくださいました。生徒たちは、23年前の歌声（自分たちが生まれる前の先輩方の歌声）を感慨深げに聞いていたのが印象的です。

今回の夏季学園では、きれいな雲海を見ることができ、生徒たちが自覚して主体的に行動する姿が随所に見られたことが大きな収穫となりました。とても安心して過ごすことができた夏季学園となりました。

また、この夏季学園では雲海を後にするときにさわやかなサプライズが…



このメモは、畳んだシーツの上に置かれていました。このような形で感謝の意を伝えることができるのは素晴らしいことですね。こちらまでとてもさわやかな気持ちになりました。

## 公式 Twitter より

☆Jul 21

今日はソフトテニスの都大会・個人戦が行われ、本校からは女子2組が参加しました。あと一歩で勝利を逃がしてしまったり、実力を発揮する前に試合終了となってしまったり…苦い経験をしましたが、これも「次へつながるいい経験」と考えよう(^)/この悔しさを明後日の団体戦にぶつけてください！

☆Jul 23

ソフトテニスの都大会団体戦が行われました。個人戦での課題をしっかりと修正して臨みましたが残念ながら一歩及びませんでした。3年生は、最後まで頑張ったこの経験をこれからの進路に活かしてください。2年生、次は都大会での1勝を目指して頑張ろう!!

☆Jul 24

今日は、バスケットボール部の応援に来ています。本日は都大会1回戦。男女ともゲームがあります。女子は第一試合。前半は五分五分で折り返したのですが、今一歩力及ばず、残念ながら敗退してしまいました。

都大会に出場するだけでも大したものなので、よく頑張りました🌸👍

☆Jul 24

第5試合は、男子のゲームです。

さすがに選手権大会です。どのチームも簡単には勝たせてくれません。

我がチームは、とても高い集中力をもってゲームをスタートさせましたが、前半にはヒヤッとする場面もありました。

これからも一戦一戦が大切となります。集中力を切らすことなく戦ってください。

☆Aug 6

吹奏楽コンクールに行ってきました。

本校の吹奏楽部はB組に出場。規定では35人以内ということですが、本校は7人での出場となりました。演奏時間は7分、高い集中力を維持しての立派な演奏でした。

その結果は見事銀賞!!

頑張りました🌸👍

おめでとうございます🌸