武　一　中

令和３年９月２２日
武蔵野市立第一中学校
学校だよりＲ３－９号

URL:http://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

「今の自分」と「こうありたい自分」

校　長　　中嶋　建一郎

自分を成長させるのには「今の自分」を知ることが大切です。「今の自分」がどういうものなのかわからない場合があります。自分のことは自分が一番わかっている、と思いがちですが、そうでもありません。そんな時は「こうありたい自分」を考えると「今の自分」が見えてきます。

「こうありたい」とは、例えば「人にやさしくありたい」とか、「もっと我慢強くなりたい」とか、「勉強ができるようになりたい」といったようなことです。こういうことが思い浮かんだとすると、人にやさしくありたいと考える「今の自分」は、人にやさしくないとまではいかなくても、優しい言葉かけができないとか、自分より優しさを表現している友達を見て、ああいうふうになりたいと思う状態です。我慢強さで言えば、少し練習しただけでくじけてしまうとか、すぐにあきらめてしまうとかいう状態です。そして、勉強ができるようになりたいのであれば、テストで失敗が多いとか、授業中に先生に質問されてもうまく答えられないなど、「今の自分」の状態がわかってきます。この「今の自分」をまずは受け入れて、自分は今、このような状態なのだと認めてみましょう。そうすると何をすれば良いかは自ずとわかってきます。

「こうありたい自分」は、皆さんの成長の原動力です。これまでも目標として自分の変化を掲げていた人もいたでしょう。しかし「こうありたい自分」は、欲張りすぎると良くないと思います。完璧な自分を目指しすぎると、性格にもよりますが、今の自分を極端に否定することになったり、今の自分を正面から見なくなったりすることがあります。ほんの少しでも自分を高める「こうありたい」がお勧めです。それを積み重ねていきましょう。

私の場合、中学生の頃、勉強に関して、こんな言い訳を使っていました。「本気を出せば、そんなの簡単だよ」。私は、「今の自分」と「こうありたい自分」をしっかりと見つめていませんでした。「ありたい自分」が「今の自分」であるように錯覚していました。親に対しても「本気を出せば」と言い訳をしていたように思います。その後何回も「本気を出せば、そんなの簡単だよ」を使っているうちに、「本気を出せば」と言うだけの自分を発見しました。本気を出した自分「こうありたい自分」と本気を出していない自分「今の自分」がはっきりしたのです。結局、言ったり、思ったりするだけで、実行しない自分が、「今の自分」なんだと分かったのです。「今の自分」を自覚してからは、実行する自分になるよう徐々に努力をするようになりました。

皆さんには、「こうありたい自分」を目指してほしいと思っています。そのためにも「今の自分」を見つめ、良いところも悪いところも、まずは「これが自分だ」と認め、受け入れて、一歩一歩「こうありたい自分」に近づいてほしいと思います。

２１日（火）放送朝礼より

◇◇一中生の活躍◇◇

【水泳部】　多摩地区公式水泳競技大会　８月２８日（土）・２９日（日）

○個人種目

３学年	・安部　彪吾	男子１００m個人メドレー	第１位	１’０９”３５
		男子５０m背泳ぎ	第１位	３１”４４
	・松林　晃佑	男子５０m自由形	第１位	２７”１９
		男子１００m自由形	第２位	５９”３３
	・佐川　遠	男子１００m背泳ぎ	第７位	１’２３”２６
	・白鳥　さにい	女子１００m自由形	第３位	１’１３”０４
		女子２００m自由形	第２位	２’４３”８７
２学年	・村岡　拓磨	男子１００m背泳ぎ	第６位	１’２３”１７
		男子５０m背泳ぎ	第８位	３９”１２
	・黒沼　歩夢	男子１００mバタフライ	第５位	１’１９”５３
	・橋本　実乃莉	女子１００m平泳ぎ	第１位	１’２６”８７
		女子１００m個人メドレー	第２位	１’１７”２５
	・橋本　灯里	女子５０mバタフライ	第２位	３４”７１
		女子１００mバタフライ	第４位	１’２１”０５
	・浅海　結里	女子１００m自由形	第５位	１’１５”８８
		女子５０m自由形	第５位	３３”０９
	・桑名　夏妃	女子２００m平泳ぎ	第２位	３’２９”１８
		女子５０m背泳ぎ	第５位	４０”７３
１学年	・岡野　時光	男子２００m平泳ぎ	第６位	３’１３”７５
		男子２００m自由形	第６位	２’４３”４７

○リレー種目

・安部、岡野、黒沼、松林チーム
　男子２００mメドレーリレー　第５位　２’１５”７９
・桑名、橋本実乃莉、橋本灯里、白鳥チーム
　女子２００mメドレーリレー　第２位　２’３０”１６
・白鳥、桑名、橋本灯里、橋本実乃莉チーム
　女子２００mリレー　第２位　２’０９”４５
・松林、安部、黒沼、村岡チーム
　男子２００mリレー　第３位　１’５５”６７

○団体総合

・男子総合の部　第４位　１３１点
・女子総合の部　第３位　１４３点
・男女総合の部　第４位　２７４点

【コーラス部】　NHK 全国学校音楽コンクール　９月１９日（日）
東京都予選　銅賞