



# 昭和中だより ハートフル昭和

<http://www.city.akishima.ed.jp/~showa/>



令和6年11月1日

第8号

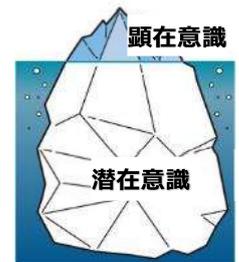
昭島市立昭和中学校  
校長 渡部 尚

## 願望を実現させるためには・・・

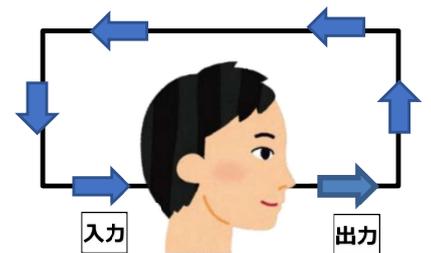
願望を実現させるためには、頑張り続けられるメンタルの維持がとても大切です。しかし、人間は弱いもので、うまくいかないとマイナスの感情に支配されて落ち込んでしまい、益々やる気を失ってしまうことがよくあります。

そんな気持ちを立て直し、前に進めるようにする「メンタルトレーナー」という職業があります。これは、人が抱えるストレスやプレッシャーに対処し、メンタルの強化を継続的に支援する仕事です。私は以前、オリンピック選手などに関わっている一流のメンタルトレーナーからお話を伺ったことがあり、非常に感銘を受けたのでその一部を紹介します。

まず、人の意識には「顕在意識」と「潜在意識」があり、ものごとに向かう気持ちの90%は、無意識である「潜在意識」に支配されています。氷山に例えると右の図のようになります。つまり、過去の経験から、「できなかった」「無駄だった」などのマイナスの感情に支配されている人は、無意識のうちに努力しなく（できなく）なってしまいます。そうなると、発する言葉も、「やっても無駄・・・」などが最初に出てしまいがちですが、それはあくまでも思い込みで、自分自身をよくない価値観に当てはめてしまう癖がついているに過ぎないのです。そのため、**潜在意識をマイナスではなく、いかにプラスにできるかが大切**なのだそうです。



潜在意識は、入力（目や耳から入る情報）によって影響を受けます。プラスの感情を多くするには、まずは自分が発する出力（言葉・行動・表情）を意図的に変えることが必要です。例えば、**うまくいかないことがあってもなるべく暗い表情はせず、「失敗も経験だ！」「次に向かって切り替えよう！」などの前向きになれる出力を、頑張って、意図的に増やしていく**のです。それによりプラスの入力が増え、徐々に思考や行動が変わり、成果につながっていくのだそうです。（図参照）



さらに、**クラスなどの集団で、こうした思考や行動ができる人が増えると、より一層効果があります**。プラスの声掛けが多い中っていると、自然と前向きな入力が増え、「人に肯定される → 自分自身を肯定する → 頑張れるようになる → 達成感を得る」といったプラスのサイクルができるからです。本校でも取り組んでいる「勇気づけ言葉」に溢れる集団はやはり素晴らしい、ということですね。

そんな自分の心がけと周りからの支えによって、努力を単に辛いもの、嫌なものと思わず、「成功を夢見てワクワクしながら頑張る！」「頑張る自分は格好いい！」と思えるようなメンタルになると最高で、願望を実現することに近づきます。そんな誰もが頑張れる、前向きであたたかい集団を目指していきたいですね。

# ★キラリ輝く★ 学校生活のひとコマ

## 3年修学旅行（10/11～13）



## 後期生徒総会（10/18）



## 2年職場体験（10/2～4）



※お世話になった事業所の皆様、ありがとうございました。

## 11月 行事予定

日	曜	学校行事	日	曜	学校行事
1	金	ふれあい月間始	17	日	
2	土		18	月	生徒会朝礼 実力テスト（3年）
3	日	文化の日 東京都教育の日	19	火	専門委員会
4	月	振替休日	20	水	職員会議
5	火	三者面談始（3年）	21	木	中央委員会
6	水	新入生保護者説明会	22	金	避難訓練
7	木	進路後援会（1年）	23	土	
8	金		24	日	
9	土		25	月	朝礼
10	日		26	火	体験型英語学習（2年）
11	月		27	水	
12	火	三者面談終（3年）	28	木	宿泊教室（1組）
13	水	期末テスト（社・音・数）	29	金	宿泊教室（1組） 職場訪問（1年）
14	木	期末テスト（理・体・国）	30	土	
15	金	期末テスト（英・技家）			
16	土				

- ・ 11月は東京都教育委員会が定める、今年度2回目のふれあい月間になります。本校でもいじめ防止に努め、思いやりの心を醸成する取組を行っています。
- ・ 音楽祭に足をお運びいただき、ありがとうございました。詳細は次号に掲載いたします。