

2020年が始まりました。今年の目標を掲げましたか？

日本中がオリンピックの開催に向けて盛り上がって来ていますね。そして、さらに鹿児島県は国体が開催されるなど賑やかな1年になりそうですね。

本校では3学期が始まり、2年生でインフルエンザ罹患の報告が続きましたが、今週あたりから落ち着いてきています。しかしながら、県下全域で流行の兆しは続いているので、各自予防をしっかりとしましょう。感染の疑いがある場合は病院受診をしっかりといただき、診断が出た場合は出席停止期間を守り感染拡大防止にご協力下さい。



……今週は給食週間です……

学校栄養教諭の平野朋子先生に本日来校していただき、講話をしていただきました。短い時間でしたが貴重なお話に生徒は真剣に耳を傾けていました。内容と生徒の感想です。特に今週は、ご家庭でも「健康と食生活」について話題にしてみましょう。

○鹿児島の食について

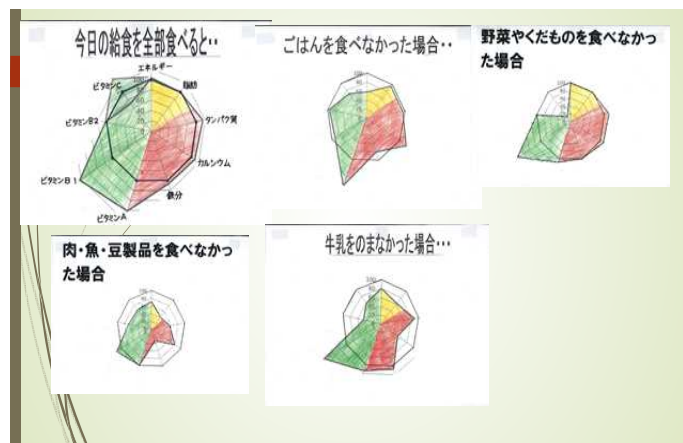
- ・日本トップクラスの畜産県
- ・他にも食材が優れている
- ・郷土食や郷土のお菓子も多数
- ・給食では野菜や新米など「百笑倶楽部の皆さん」地場産物を使った料理提供を行っている

生徒の感想

- ・食材が豊富で自分たちは恵まれているなと思った。
- ・食べ残していたけど残さず食べようと思った。

○健康と食生活について

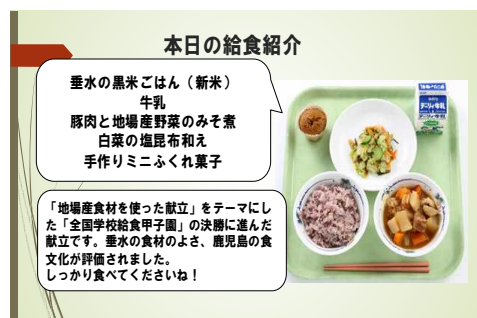
- ・栄養バランスについてグラフを使って、食べ残しがあった場合を比較してみた。



生徒の感想

- ・食べなかった分でこんなにもバランスが崩れるとは思わなかった。
- ・何気なく食べている給食もちゃんと管理栄養教諭の先生が献立をたてて自分たちの健康を考えてくれていることを改めて知った。
- ・いつもは残すけど今日は完食できた。
- ・黒米も苦手かなと思っていたが食べたらいちよかった。
- ・将来の自分のためにしっかり食べようと思った。

- ・イライラ集中できないやる気ない
- 貧血、糖分過剰、カルシウム不足、栄養の偏りが原因かも
- ・食生活を振り返ってみよう
- 好きな物だけ食べてない？お腹が満たされればいい？
- ・今の食事は将来の自分のため
- ／／自分の健康は自分で守れる人になりましょう／／



……本物の自信と見せかけの自信……

3年生が受験に向けて面接練習をする姿を見かけるようになりました。本番当日、練習どおりにうまくいくことを願うばかりですが、緊張のあまり普段の自分が出てしまうこともありますね。普段から自分に自信を持つことが自己肯定感を高めることへ繋がります。そうすると普段通り自信を持って面接に臨めますよ。

自信とは、文字通り「自分の事を信じる」ことですが、自信には「本物の自信」と「見せかけの自信」という2種類あることをしていますか？

「見せかけの自信」を持っている人は…



自分で判断せず、「友だちがうまいと褒めてくれる」というように人の評価を気にします。判断を他者に任せるので、いつも自分を他者と比較し、他者の方が優れていると思うと、言い負かしたり、攻撃したりしてしまいます。自分の不得意なところに目が行きがちです。

「本物の自信」を持っている人は…



本物の自信を持っている人は、「自分の良いところ」だけでなく、「良いとは思えないところ」も受け入れます。たとえば、「〇〇はいまひとつだけど、サッカーが得意」というように得意・不得意を認めます。

本物の自信を持つと変化する！

本物の自信を持つためには、他者と信頼関係をつくることと同じで、頭の中にいるもう一人の自分との信頼関係をつくるのが大切です。



自分との信頼関係がつくれて「本物の自信」を持つことができると、つぎのような変化が生じます。

- ① チャレンジ精神が生まれる
- ② 自分を他人と比べなくなり、自分の判断で行動できる
- ③ 気持ちの切り替えが早くなり、失敗しても改善策を考える

～本物の自信を持つ方法(自己肯定感を高めよう)

☆とりあえず行動し、少しでもできたら自分を褒め、行動し続ける

☆人と比べてできないことがあっても、「それっていいんだよ」と自分に言う

ひとこと 褒めてあげるってなかなかできるようでできないのよね 子育て終了母親として後悔(泣)

