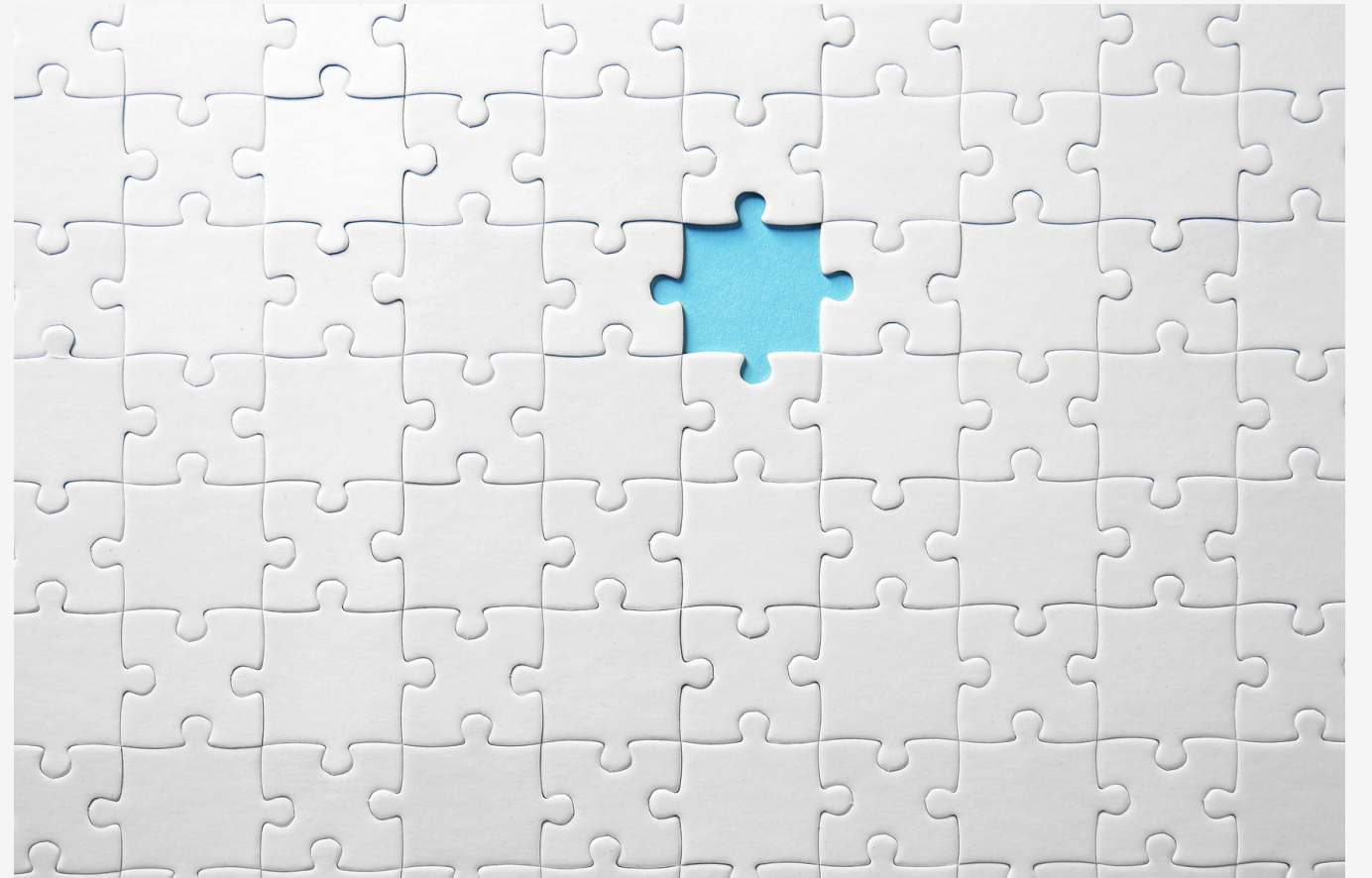


「メタ認知」と「捉え方変換」で

右の絵を見てください。どこにでもあるパズルですが、1ピース不足しています。これを見てどう感じますか？欠けた1ピースの部分が気になりますか？白い中に水色が目立つので当たり前かもしれません。では、アンパンマンを思い浮かべてください。ある日、アンパンマンはお腹を空かせた子供に出逢います。優しいアンパンマンは自分の顔をちぎってその子にあげました。そのアンパンマンの顔を見て、皆さんはどこを見ますか？「欠けたアンパンマンの顔」が思い浮かびますよね。



そうなんです、**僕らは欠けていること、足りていないこと、不完全なこと、完璧ではないことが気になりがち**

です。これは脳科学的に解明されています。ネガティブなものに対し脳は反応するようになっているからです。でも、実際にはパズルはほぼ完成していますし、アンパンマンの顔はかけていない部分がほとんどなはずですよ。

これを人間関係などに置き換えると大変興味深いことがわかります。例えば、誰かがミスをしたり、期待していることをやってくれない、あるいは自分と違うので合わないなどと不満に感じる場合があります。なんであいつはこんなこともやってくれないんだ！あいつは全然わかってないな！と怒りやイライラへと変わっていきます。そしてそれが大きくなると衝突したり、批判したり、傷つくようなことを言ったりと、人間関係の悪化へと繋がってしまいます。誰しもが経験したことがあるのではないのでしょうか。

こんな時に、大切なことは2つです。まず、**人は不完全なものが気になるという脳の仕組みがあることを意識すること**。そして、**自分が今まさにその脳の仕組みによって「足りないことが気になり不満に感じている状態になっている」と気づき、認知すること**です。自分の心の状態を把握する、考えの癖について、ちょっと客観的に一步引いて自分を認識することで、自分自身をよりよく知ることができます。これを「メタ認知」と言いますが、人が成長する上で重要なスキルと言われています。

さて、そんな思考パターンに自分があるのだと気づいた時に、視点を変えることも大切です。「捉え方変換」というスキルです。つまり、**「一つ欠けてしまっていて、パズルが未完成」ではなく「パズルはほぼ完成していて、よくここまで頑張ってくれた！」**と捉え方を変えてみましょう。アンパンマンの顔も**「誰かにあげてしまっていて欠けてしまったアンパンマンの顔」ではなく「誰かにパンをあげて、とても優しいアンパンマンの素敵な表情」**というふう考える。こちらの方がポジティブですよ。

これを日常の中で意識的に行なっていくと、これまで気になっていた他人の欠点に対してイライラすることが圧倒的に減っていきます。それだけではなく、これまで感じる事ができなかった相手の良さや、できている部分に気づくことができ、感謝や謙虚さを持つようになります。自分の心が軽くなっていくのをきっと感じる事ができます。

私もまだまだですが、自分自身をより俯瞰的（ふかんてき）に見ることを心がけるようにし、これまでのものの見方を改めて、できている部分や頑張っている部分を見るようになるようになってから、とっても心が軽くなりました。そして自分に関わってくれる人たちが好きになりました。「やってくれているんだ」「頑張ってくれているんだ」「自分にできることってなんだろう」というように考えるようになりました。

ぜひ、生徒の皆さん、メタ認知と捉え方変換を実践してみてください。きっと自分自身の考え方の癖がわかるようになります。そして、捉え方変換ができるようになれば、自分と意見が違う人や自分とは価値観が違う人のことを、素直に認められるようになると思います。人間関係をうまく進めるちょっとしたコツです★

「夢見る小学校」上映会を開催します★

「夢見る小学校」という映画をご存知でしょうか。これは、既存の公教育の枠を超えて、学びの本質から学校を再デザインした、新しい教育の形を映画化したものです。今、急速な社会変化の中で、既存の教育のあり方を見直す動きがあります。教育とは、学びとは、学校とは、子どもが成長するということとは、について大人である我々が再認識していくきっかけになる映画です。今回、保護者会が主催となり、本校で上映会を開催することとなりました。本校に通う生徒たちのこれからの未来について、学校の教育のあり方について、ぜひ一緒に考える機会となればと思います。詳細については以下を参照してください。

- 日時 10月28日(土)
 - (1) 受付開始 9:30~
 - (2) 「夢見る小学校」上映 10:00~11:30
 - (3) お話し会 11:45~12:30
- 場所 御殿場西高等学校 スカイホール
- 費用 無料
- 対象 本校保護者 / 一般参加希望者 / 学校教育関係者
- 申込 参加をご希望の方はQRコードからお申し込みください。

おとなも子どもも、こんな学校に行きたかった！

監督：オオタ ヴィン
「いただきます」シリーズ

ナレーション 吉岡秀隆
エンディングテーマ ザ・ブルーハーツ

夢見る小学校

「自分のままでいいんだよ」

ありのままの自分でいられる、子どもファーストな学校とは？
わくわくとまらない希望あふれる「ミライの教育ドキュメンタリー」

出演：堀真一郎、茂木健一郎、尾木直樹、辻信一、高橋源一郎ほか
文部科学省選定

令和5年10月28日(土) 10:00~
御殿場西高等学校 スカイホール

参加申し込みはこちらから

北駿4校合同フェスタ参戦！

9月23日(土) 御殿場小山地区の高校(北駿4校)が合同で文化祭を開催しました。北駿地区の高校生たちが協力してワイワイしながら一緒にイベントを作り上げるという素敵な行事となりました。各校でブースを出展し、ステージでパフォーマンスが行われました。本校からは空手道部女子による演武披露、ダンス部によるパフォーマンス、ブースでの学校説明やSDGsの取り組み紹介を担当したサポーターズのみんが参加してくれました。最高の笑顔をありがとうございます。みんなの校長をさせてもらえて幸せです。



後期生徒会スタート&教育実習生

後期生徒会がスタートしました。今回の会長、副会長2名の3人は静岡県、神奈川県、山梨県の3県にまたがるメンバーということで、非常に多様でカラフルな生徒会となりました。生徒による自治を目指す本校ですが、面白い学校を一緒に作っていきましょう！

さて、生徒会に便乗して教育実習生2名がきています。元空手道部キャプテンの奥山くん(保健体育)と元生徒会長の松本くん(地歴公民)です。2人には教員である前に「生徒がなりたい大人になろう」と伝えました。明るい笑顔で挨拶、掃除、ゴミ拾い、が当たり前にできることをまずはやっという事で頑張ってくれています！



保護者の皆様へ

本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。9月は夏休み後ということで賑やかな1ヶ月となりました。また、第3回オープンスクール、アニメ上映会、スポーツ庁長官来校、北駿4校合同フェスタなどイベントも多く、生徒の活躍の場も多くありました。

さて、保護者の皆様にご協力をお願いしたいことがあります。12月12日から21日の10日間、オーストラリアの系列校であるカーディニア校から生徒20名がスタディツアーにやってきます。そのホストファミリーを大募集中です。コロナ明けで国際交流がいよいよ本格的なものになってきています。過去このプログラムを通して、校内で生徒たちが授業等で交流しますが、それ以上にホストファミリー宅での生活、交流、関わり合いがとっても素敵な文化交流の場となっています。別れの日には皆が涙し、大切な絆としてその後も続くものとなっています。今年もそんなハートフルな場を作りたいと思いますので、ご協力いただけますよう何卒お願い致します。

ホストファミリー募集

Kardinia International College
スタディツアー2023

期間 2023年12月12日~21日
対象 本校生徒、本校OBOG

スタディツアー2023とは

オーストラリアのKardinia International Collegeは御殿場西高校の系列校です。毎年、お互いに留学生を受け入れており、国際的な学びを続けています。今回のスタディツアー本校で生徒たちと交流し、日本の家庭で日本の文化を肌で感じてほしいと思っています。ホストをしてくださるご家庭を大募集しています！

受け入れを希望するご家庭は
Instagram上でDMをお願いします。



学校法人東駿学園
御殿場西高等学校
GOTEMBA NISHI HIGH SCHOOL