

## 自分のトリセツをつくろう

校長・矢野 尊久

「取扱説明書」というものをご存じかと思います。いろいろな機械や道具を購入すると付いてくる説明書です。略して「トリセツ」とも言います。このトリセツを見ることで機械や道具を正しく安全に使うことができ、失敗したり壊したりしてしまわないようにつくられています。今、よく言われているのが自分で自分のトリセツ、取り扱いの説明書をつくろうということです。うまくつくれば、先ほどの機械や道具のトリセツではありませんが、正しく安全に失敗しないように自分で自分を取り扱う、つまり導くこともできるはずで

す。では、どうやってつくればいいのか……ということになるのですが、これは自分でつくすることに意義があります。基本的に自分に関することは何でも構わないのです。けっして難しくはありません。例えば自分を振り返る機会を見つけて、自分自身の中で「何をした?」「そのときどんな気持ちだった?」とやったことやその時に考え、行動したこと気持ちを整理することです。生徒の場合なら、学校でのこと、部活でのこと、家でのこと、食べ物のこと何でも構いません。そんなことをまとめて整理していくと案外自分の知らなかった自分がそこにはいるかもしれません。そしてそこから新しい自分自身を再発見できるかもしれません。先日の朝礼では、生徒たちにも今の自分と5年前の自分と比較したときに、できることはひとつでも増えているはず! 小学校の時にできなかったことでも今は圧倒的にできるが増えているはずだから、気が付いていないのは自分だけ! どんどん新しい自分をさがしてみようという話をしました。

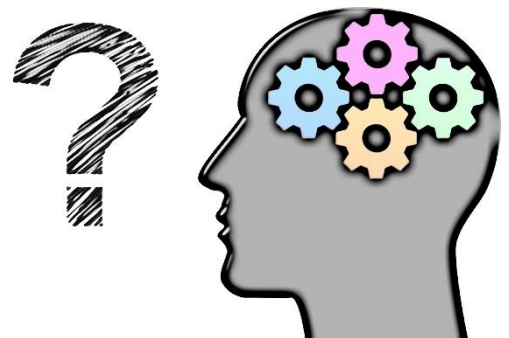
では具体的にどんな点について振り返るかという、次のような例が考えられます。

- ・好きなことや嫌いなこと
- ・得意なことや得意じゃないこと
- ・うまくいったことや失敗したこと
- ・心地よいことやストレスになること
- ・夢の原動力なること、エネルギーをそいでしまうもの
- ・誰かに知らせたら面白がってくれそうなネタ…などなど

実は毎日が豊富な情報の宝庫なのです。このデータを元に自分のトリセツをつくったらどうでしょうか。自分のこれからをうまくすすんでいくための目標とかチャレンジした時の問題解決に役に立つヒントが見つかるかもしれません。うまくいったときのパターン、その時の自分は何をしたか、不安がある時にどうすれば和らげられるか、モチベーションをどうしたら上げられるかなども分かると思います。

このトリセツをつくるという行為は自分自身を客観的に見ることです。このことを「メタ認知」ともいいます。メタ認知は、自分以外の客観的な自分をつくって周囲から見ることです。このメタ認知ができる人は、実は人のこともよく考えられる人です。自分を正しく理解して自分と上手に付き合っている人は、周囲の人のことも上手に理解する力をもっているからです。明保中学校の人権宣言は「私たちは自分と他人を理解します」ですが、正にこのことにも通じることだと思います。

最近の書店に行くと、このトリセツ本がたくさん並んでいます。「パパのトリセツ」「ダメ上司のトリセツ」「メトロのトリセツ」「定年夫婦のトリセツ」「勉強のトリセツ」などなど……しかし、自分のトリセツは当たり前ですが買うことはできません。自分自身で自分をよく知り、客観的に見るのが唯一の自分のトリセツをつくる手立てです。このトリセツをつくって自分とうまく付き合う、そして他人とも上手に付き合えるように研究してみることはとても大切なことです。そして場合によっては面白いと思います。



◇7月・8月・9月の主な予定◇ 予定の変更は担任等から連絡いたします。

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
7月	17	火	一斉委員会 英検講座申し込み締め切り(希望者)	8月	26	月	夏期休業日終
	19	水	給食終了 大掃除⑤⑥		27	火	始業式
	22	月	終業式		28	水	午前授業 給食なし
	23	火	夏期休業日始 チャレンジ週間始	9月	29	木	給食開始
	24	水	書評会ブックフェスティバル(代表生徒参加)		2	月	生徒会朝礼 避難訓練
	29	月	チャレンジ週間終		4	水	一斉委員会 英検講座(希望者)

※8月13日(火)から8月16日(金)は学校閉庁日です。(閉庁日は働き方改革の一環として実施しています)

◇夏の部活動の結果◇

- バドミントン部……男子団体 1回戦敗退  
女子団体 Eブロック夏季大会 準優勝 都大会出場  
個人戦 女子ダブルス 第3位 3年生 都大会進出
- 女子ソフトテニス部……第11ブロック夏季大会  
団体 6位  
個人 3年生 準優勝 上位大会(都大会)出場
- 卓球部……多摩地区中学校卓球選手権大会 男子個人 2年生 ベスト16  
2年生 ベスト64  
女子個人 1年木生 ベスト32
- サッカー部…東京都中学校サッカー選手権大会 第11支部大会 ベスト16
- 美術部 令和元年度はたらく消防の写生会 優秀賞 1年生
- 女子バスケットボール部……第11ブロック夏季大会 1回戦敗退
- 剣道部……合同ブロック中学校夏季剣道大会兼東京都中学校総合体育大会剣道大会予選会  
男子 団体 1回戦突破  
女子 団体 1回戦突破 都大会出場
- 野球部……第11ブロック夏季選手権大会 明保中学校 4-5 東村山第三中学校
- 女子バレーボール部……第11ブロック夏季大会 予選リーグ敗退

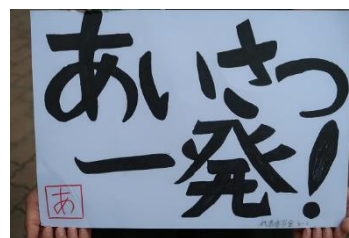
◇あいさつ運動◇

令和元年7月8日から12日まで

「社会を明るくする運動」の一環として毎年この時期に行われているあいさつ運動です。市内の小中学校の正門などで登校時間にあわせて地域の方(育成会、民生委員、保護司のかたなど)や教育委員会の方が登校してくる生徒たちに暖かい朝のあいさつをしてくれました。

この取組の中で、明保中学校では近隣の東小学校と生徒会と児童会が交流としてお互いの学校に行っあいさつを行っています。

東小学校の正門で▶



小学校代表委員はこんな素敵ボードであいさつ