

# IJ 学級通信

IJ 学級 学級通信 No. 15  
令和 8 年 1 月 23 日 (金)

## OK corral (OK 牧場) について

3 学期が始まり、2 週間が過ぎました。IJ 学級では、2 月 6 日(金)に東大和市「ハミングホール」で開催される多摩特別支援教育研究会主催による「劇と音楽の会」に向けて、発表の仕上げを行っています。練習の様子を見ていて感じることは、生徒の演技や演奏での様子に真剣さが増していることです。残り 2 週間の生徒の団結と発表に向けた努力に期待しています。

さて「OK 牧場」と聞くと、元プロボクシングの世界チャンピオンでタレント・俳優のガツツ石松さんのギャグを思い浮かべる人が多いと思います。もとは、米国の西部開拓時代に実際に起きた事件を映画化した「OK 牧場の決闘 (邦題)」と聞いています。

ここでは、ガツツ石松さんや映画の話ではなく、米国的精神科医のフランクリン・アーンスト・ジュニアが考えた「対人関係における最も理想的な姿勢」についてお伝えしたいと思います。

アーンストは、人間の対人関係を以下の 4 つの姿勢に分類しました。

OK corral (OK 牧場) 交流分析

I am not OK.	自己否定	I am OK.	自己肯定
You are OK.	他者肯定	You are OK.	他者肯定
I am not OK.	自己否定	I am OK.	自己肯定
You are not OK.	他者否定	You are not OK.	他者否定

アーンストは、一人の人間の心や他者に対する態度はいつも同じ状態が続いているわけではなく、人の心は、この表の中を動き回っていると考えました。そこで人の心（牛が牧場の中を歩き回るよう）が表の中を動いている状態から、OK 牧場と名付けたと聞いています。

アーンストの「I am OK.」の意味は、「私は正しい価値のある人間だ。自分はダメなところがない、すべてが正しい自分だ。」というわけではありません。「うまくできないことや直したいことも持っているが、それも含めて自分自身だ。この世界に一人しかいない大切な人間なんだ。」という気持ちを表しているようです。

そして「I am OK.」の気持ちを持つようになると、次に「You are OK.」という気持ちが持てるようになります。つまり、相手の存在をそのまま受け入れ、大切な存在と思う気持ちは、自分自身をありのままに認め、他者を大切にする気持ちから生まれてくるとアーンストはいっています。

「I am OK.」がなければ、「You are OK.」と思う気持ちを持つことが難しく、他者を信じられなかったり、人との関係がうまく築けなかったりしてしまいます。「I am OK. You are OK.」という気持ちでいられると、温かくより穏やかな人間関係を築く基底になるようです。

令和 7 年度も残り 2 か月ほどになりました。特に 3 年生は、中学校生活の総仕上げの時期となります。生徒一人一人が「I am OK. You are OK.」の気持ちに近づき、等身大の自分でいられるような生活を送っていけるようにと願っています。

## ✿連絡✿

西東京市中学校生徒作品展について

期間 1月24日(土)、25日(日) 9:00~16:30

1月26日(月) 9:00~13:00 (受付終了12:30)

場所 「きらっと」田無駅南口下車 徒歩3分 中央図書館横

今年度、国語・家庭・美術などの授業で製作した生徒の作品を展示します。

是非、足をお運びください。

## ✿2・3月の主な予定✿

2月 3日(火) 都立特別支援学校高等部普通科 入学相談

5日(木) 劇と音楽の会リハーサル 東大和市ハミングホール

6日(金) 劇と音楽の会当日 東大和市ハミングホール

※両日とも弁当の用意をお願いします。

9日(月) 新入生保護者説明会

19日(木) 都立特別支援学校高等部普通科 入学相談結果発表

17日(火) 学年末考査 週間前 部活動は活動停止です。

21日(土) 都立高等学校入学者選抜 学力検査等

24~25日 学年末考査 給食はありません。

3月 2日(月) 保護者会 15時開始

3日(火) 都立高等学校入学者選抜 合格発表

7日(土) ひばり文化の日(校内作品展) 9日(月)は振替休日です。

13日(金) 卒業式予行

19日(木) 第65回卒業式 詳細につきましては、後日お知らせします。

24日(火) 離任式

25日(水) 修了式