



さわやか

健康
誠実
敬愛

令和7年1月20日 西東京市立田無第二中学校 1月号

主体的に行動する

校長 矢野 尊久

穏やかな年明けとなり、田無第二中学校もいよいよ3学期がスタートしました。おかげさまで冬休みの間に生徒たちはゆっくり休養を取り、元気な姿で始業式に登校してくれました。これは保護者や地域のみなさまに温かく見守っていただいたおかげと感謝いたします。

さて、年の初めに初心に戻り、生徒たちには「主体的に行動しよう」という話をしました。何か行動しなければ現実が変わることはないことを伝えました。勉強も諸活動も、そして友人関係も行動することで初めてより良く変えることができるということです。例えば「あの人と友達になりたい……」と思っても黙って見ているだけでは友達にはなれません。歩いて行ってその人と話をする、コミュニケーションしなければ最初の一步にはならないのです。また部活動で上手になりたい、強くなりたいと思っても思っているだけでは上手になったり強くなったりはしません。まずは思いを行動にして練習や努力していかないと始まらないのです。自分の望みやなりたい自分になるためには、まずは「自分が行動すること」が最初の一步なのです。テレビのリモコンは、つまらない番組だったら、寝ていても遠くにいても手元でパチパチとチャンネルを変えることができます。しかし、現実リモコンのように手元だけで自由に変えることはできません。「主体的な行動」こそが変化をつくり出すことができるのです。ただし闇雲に行動することはかえってマイナスになることもあります。生徒たちには「自己調整しながら……」と伝えました。自己調整とは自分をよく見て、周囲の状況を見て行動できる力のことを言います。これは、メタ認知とも言われる力ですが、問題や課題に直面したときに「できないのでやりたくない」と「できるようになりたいから頑張る」の間で揺れ動く自分の感情と行動をコントロールする力のことです。ではその力のために何が必要なのでしょう……

ひとつは「計画力」です。目標設定と達成までの手だて（時間のかけ方、方法など）のことで具体的な事になればなるほど達成はスムーズに進められるはずで

次にやはり「主体性」です。計画を立てても実行しなければ意味がありません。まずは最初に一步を踏み出していく主体的な力こそが大きな原動力になるはずで

そして「振り返り」です。「振り返りはマイナス思考ではなくプラス思考で」と言いますが、できるだけ良い面を見て進めると自信が付いていきます。もちろんうまくいかない点は次の行動や計画にすぐに活かしていくプラスの考えが大切です。「最初からうまくいかないのだから時間をかけよう」とか「ここまでできたから次はこのことに取り組んでみよう」とか「ここをこうすればきっとうまくいく」と自己調整ができる力が必要なのではないでしょうか。

最後はモチベーションの維持（粘り強さ）です。そのためには先ほどの振り返りでのプラス思考とともに小さな成功体験で少しずつ自信を付けていくように自分を仕向けることです。もちろん一人ではできないことはどんどん人に応援や助けを出していくのも手です。

二中学生が主体的に3学期を送ってくれることで実りある年にしていただければと思っています。今後とも保護者のみなさまと地域のみなさまとともに生徒たちの成長を育んでいきたいと思っておりますので今年もご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。