



## 一歩踏み出す勇気

私たちは「自分を変えたい」「新しいことに挑戦したい」と心で思っている、なかなか行動に移せないことが多いものです。その理由で最も多いのは、「失敗することを恐れる」からではないでしょうか。次に多い理由は、「自分に自信がない」から。そして「勇気が出ない」と続きます。以前にも話しましたが、「完璧な人」や「失敗したことがない人」はいません。もし失敗したら、周囲から否定的なことを言われたり、失敗したときに落ち込んだりするの嫌で不安になるでしょう。「自分を変えたい」「新しいことに挑戦したい」と思うあなたは、まさに成長する時期を迎えているのです。

そんなときこそ、自分のいいところを自分の手で成長させるいい機会です。

そこで私たちに必要なのは、自分力＝自分を育てる力とほんの少しの「勇気」なのです。

では、勇気を出すにはどうしたらいいのでしょうか。

**方法①「自分ならできる」と自分に言ってあげる：自己効力感を育む**  
自己効力感を高めることができれば、「次はきっとできる」「失敗してしまった原因を考えよう」と前向きな気持ち＝**ポジティブな気持ち**に切り替えることができます。そして、失敗を力に変えて成長していくのです。自己効力感を育むコツは、小さなゴールをたくさんもうけることです。「継続は力なり」「いつか大きな力につながる」と信じて「小さな成功体験」を積み重ねていけたらいいですね。

**方法②気になることや不安を解消する**



人は知らないことに対して漠然とした不安を感じ、勇気を出す妨げになることがあります。

積極的に情報収集をして、初めて知ることもたくさんあり、それは小さな経験にもなります。そして、不安に感じていたことも意外となんでもないことだったと気づくこともたくさんあります。

**方法③他者の振り返りから学ぶ**

中学生のうちに行事に一生懸命に取り組み、達成感を味わってほしいと話したことがあります。それは、達成感から生じる「自分の中のポジティブな気持ち」を次の挑戦の糧にするために大事なことからです。しかし、「他者の振り返り」や「他者の経験」を参考にすることもためになり効果的です。だからこそ、人とつながることは大切なのです。

## 仲間とつながること

この夏、観客動員数1000万人、興行収入おおよそ139億万人を突破したアニメ映画「ワンピース」(監督 矢口悟朗氏)が記録を更新していることに大変驚きます。1997年から「週刊少年ジャンプ」(原作者 漫画家尾田栄一郎氏)で連載を開始し、コミックスの累計発行部数は前人未到の部数を売り上げ、TVアニメは今年21年目を迎えるそうです。ハリウッド実写化も発表され、いまだ人気不衰の気配がありません。いったい、その魅力は何でしょうか。

主人公ルフィは、海賊ですが泳げません。これは最大の弱みです。しかし、彼はその弱みを隠さず、「アーロンパーク」編で「おれは助けてもらわねえと生きていけねえ自信がある!!!」と叫び、自分の弱みを素直に出しています。周囲の人たちのサポートがあってこそ、闘いに勝てるということを証明しているかのような展開に、人を味方につける「強さ」を感じます。自分にない力をもった仲間を集め、その仲間とつながって、成長していく登場人物たちにも素敵な魅力を感じます。

さて、柳沢中学校は、中間テストが終わると合唱コンクール(10月22日(土)開催予定)の準備が本格的になっていきます。クラスの仲間とよりつながれる行事でまた成長できる機会がやってきました。3年ぶりの全校での合唱コンクール。あなたは、どのように参加しますか？



(引用: <https://search.yahoo.co.jp/image/search>)

