

# かわらばん



西東京市立柳沢中学校

第1学年便り

令和6年1月12日

No.38

## 「謙虚」な人の14の行動



3学期が始まり、明日で1週目が終わります。1月25日（木）から行われるスキー教室に向けた準備も着々と進んでいます。特に体調管理には気を付けて、当日を無事に迎えられるようにしていきたいですね。

さて、以前にも伝えた通り、3学期は新年度への0学期として位置づけられており、皆さんは2年生に向けて前へ進んでいかなければいけません。2年生になるにあたって、皆さんに何を伝えていけばよいだろう、と考えていたとき、野球選手の大谷翔平選手を思い浮かべました。知っている人も多いと思いますが、大谷選手は昨年WBC（野球の世界大会）で世界一に貢献し、メジャーリーグでもMVPに選ばれるなど、日本にたくさんの感動と勇気を与えてくれた偉大な選手です。大谷選手は野球だけではなく、人間性の部分でも高く評価されています。特によく聞くのは、大谷選手の謙虚さです。謙虚さとは、**自分の能力や立場におごることなく、素直かつ控えめな態度で人に接すること**を指します。物事で成功する上で重要な資質は何かを調べてみると、よく「謙虚さ」という言葉が出てきます。では、謙虚な人はどのような特徴があるのでしょうか？ 税理士であり経営コンサルタントでもある池田繁美さんの著書『素心のすすめ』（2004年）には、以下のことが書いてありました。

### 「謙虚な人の14の行動」

- |            |                                  |               |
|------------|----------------------------------|---------------|
| ① 時間を守る    | ② 約束を守る                          | ③ 挨拶を丁寧にする    |
| ④ 批判にも感謝する | ⑤ 何事にも寛容 <small>かんよう</small> でいる | ⑥ 人の話を真剣に聞く   |
| ⑦ 常に勉強し続ける | ⑧ 物事への対応が迅速 <small>しんそく</small>  | ⑨ 理論と感情を使い分ける |
| ⑩ 自分の欲は後回し | ⑪ どんな人からでも学ぶ                     | ⑫ どんな人にも腰が低い  |
| ⑬ 言い訳をしない  | ⑭ ありがたうを忘れない                     |               |

読んでみていかがでしょうか？ 先生も読んでいて「なるほど」と共感できることは多くありました。確かに大谷選手の姿を見て、当てはまる部分が多いと思いました。では、反対に謙虚さがなくなる兆候ちようこうとして、どのようなことが挙げられるでしょうか？ 池田さんは次のようなことを述べています。

### 「謙虚さがなくなる14の兆候」

- |                     |   |
|---------------------|---|
| ① 時間に遅れがちになる        | ② 約束を自分のほうから破りだす                                |
| ③ 挨拶が雑になりだす         | ④ 他人の批判や会社の批判が多くなる                              |
| ⑤ すぐに怒りだす（寛容さがなくなる） | ⑥ 他人の話を上調子 <small>うわちやうし</small> で聞き流す          |
| ⑦ 仕事に自信が出てきて勉強しなくなる | ⑧ 物事への対応が緩慢 <small>かんまん</small> になる             |
| ⑨ 何事も理論で解決しようとする    | ⑩ 打算的になりだす（損得勘定 <small>そんとくかんじよう</small> が先になる） |
| ⑪ 自分がえらく他人が馬鹿に見えてくる | ⑫ 立場の弱い人に強く言いがちになる                              |
| ⑬ 言い訳が多くなる          | ⑭ ありがたうの言葉が少なくなる（感謝の気持ちがなくなる）                   |

こちらも読んでみていかがでしょうか？ 「当てはまるところもあるなあ」と思った人もいるの

ではないでしょうか。このリストを見ていて、謙虚さがある人に共通して言えることは、「**日常の当たり前の生活に感謝する気持ちの大切さ**」だと思います。今皆さんがこうして学校に元気よく通い、勉強し、部活動や習い事などに打ち込んでいるのは、当たり前のことではありません。社会科でアフリカ州を学習したときに学びましたが、世界中には学校に行きたくても仕事がある（児童労働がある）ため学校に行けない子どもたちもいます。また、世界の中では争いが起こり、恐怖におびえ続けている子どもたちもいます。広い視野で見ると、皆さんがこうして学校に通い、勉強していることは、とても幸せなことだと思います。今あるこの当たり前の日常を大切し、感謝する気持ちが謙虚さへ結び付くのではないかと考えます。そして、人は一人で生きていけるのではなく、保護者の方や先生方、周りの友達など多くの人たちの支えがあって今の自分があることに気付くのではないのでしょうか？ 短い3学期ではありますが、上に挙げたリストを思い返しつつ、1日1日を大切に過ごしてもらいたいと思います。2年生になるための準備はもう始まっていますよ！

## □皆さんへのお願い

来週17日（水）より、スキー教室に向けた健康観察が始まります。宿泊行事前後では、コロナ禍関わらず、必ず健康観察を行うのが決まりになっています。来週、健康観察カードを配布するので、必ず毎日記入をして登校時に提出してください。また、スキー教室中はもちろん、終わってからも数日間、健康観察カードを書くことになっています。安全にスキー教室を実施するための大切な決まり事なので、面倒くさがらず、毎日提出するようにしていきましょう。



## ■来週の予定（1 / 15（月）～1 / 19（金））

月 日	組	1	2	3	4	5	6	備 考
1/15 （月）	A	総合	英語	技術	理科1	国語2	数学	あいさつ運動（始） 放）スキー実習班班長会
	B		技術	英語	国語2	理科2	国語1	
	C		理科2	英語	技術	理科1	国語2	
1/16 （火）	A	社会	英語	家庭	数学	理科2	美術	放）スキー教室実行委員
	B	英語	家庭	体育	理科2	数学	国語1	
	C	英語	美術	体育	家庭	数学	社会	
1/17 （水）	A	体育	美術	数学	社会	道徳		
	B	美術	社会	体育	数学			
	C	社会	理科1	美術	数学			
1/18 （木）	A	理科2	音楽	数学	国語1	体育	英語	あいさつ運動（終）
	B	数学	社会	国語2	理科1	英語	音楽	
	C	数学	理科2	音楽	国語2	英語	体育	
1/19 （金）	A	美術	体育	社会	英語	国語1	学活	
	B	数学	美術	体育	社会	英語		
	C	数学	社会	体育	国語1	英語		

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。