



人に学び・物に学び・自然に学ぶ

三室中だより

《学校教育目標》令和7年度第10号 令和8年1月30日(金)発行
自ら学ぶ生徒の育成 心豊かな生徒の育成 健康でたくましい生徒の育成

さいたま市立三室中学校

〒336-0912

ばんば

さいたま市緑区馬場1-38-2

学 校 048-874-2331

FAX 048-810-1125

相談室 048-876-1731

<http://mimuro-j.saitama-city.ed.jp>

見方を変えると、気持ちが楽になる

校 長

中村 篤

3年生は、私立高校の受験が一段落し、公立高校の受験に向けて出願を進めているところです。早々に進路が決定した人も、これから試験を控えている仲間を、ぜひ励まし、応援してほしいと思います。保護者の皆様におかれましても、日々お子様を支えていただき、本当にありがとうございます。今は気持ちの浮き沈みが大きい時期ですので、どうか温かく見守っていただければ幸いです。

私自身、学生の頃は不安や落ち込みに襲われることが何度もありました。大学受験の日、1時間目の数学がまったく分からず、ほとんど手応えがない状態で、「もう帰ろうかな…」という気持ちで胸がいっぱいになりました。しかし、「ちょっと待てよ、残りの2教科で満点近くを取れば、まだ可能性はあるかもしれない」と考え直し（今思えば、ずいぶん前向きな発想でした）、受け続けた結果、補欠でしたが無事に合格することができました。

また、大学3年の必修科目の試験では、ほとんどの問題を十分に答えられず、「もうダメだ、絶対再履修だ…」と落ち込んだことがありました。それでも先輩から「どうしても解けないときは、自分が勉強してきたことを裏に書いてみるといいこともある」と聞いていたのを思い出し、「ダメでもともと」と書き込んで提出しました。結果として、それが功を奏したのかはわかりませんが、ありがたいことに単位を取ることができました。

これまでの出来事を思い返してみると、私は困難に直面したとき、心の中で「悩んでいても前には進めない。できることをやってみよう。きっとなんとかなる」と、自分なりに気持ちを切り替えていたように思います。今でも不安になる場面はたくさんありますが、同僚から「大丈夫、失敗しても誰も気にしていないから」と声をかけてもらい、そのひと言で心が軽くなったこともありました。誰かの言葉や、自分自身の見方を少し変えることで、気持ちは穏やかになるものだと感じています。

最近、これらの経験を振り返って調べてみると、私は無意識のうちに「リフレーミング」という心理学の手法を使っていたことがわかりました。リフレーミングとは、物事の受け取り方を別の角度から捉え直す方法で、考え方の枠組みを柔らかくすることで気持ちを整えやすくするものです。心理学の分野では、このように考え方を切り替える技法が、不安や落ち込みを和らげる助けになるということが確かめられています。

「失敗したからもうダメだ」と思い込む代わりに、「まだできることがある」「ここからどう動くかが大事」と考えてみる。あるいは、「不安だ、怖い」と感じたときに、「でも、時間が経てば必ず終わる。乗り越えた先にはほっとする時間もやってくる」と捉え直すこと。こうした小さな“見方の変換”が、前へ踏み出す力につながります。

生徒の皆さんには、ぜひ困難に出会ったとき、「別の見方はできないかな？」と一度立ち止まってほしいと思います。それだけで気持ちが軽くなり、今できる行動が見えてくるかもしれません。皆さんが自分の力を信じて、一步ずつ前へ進んでいくことを心から応援しています。