



No.04 令和 7年 7月 25日発行

三条市立栄中学校
電話 0256(45)3873
FAX 0256(45)3874



<https://www.city.sanjo.niigata.jp/section/sakaechu/>

自分の強みを見付ける夏に！

1学期の授業が終わりました。明日から夏休みです。せっかくの夏休み、いろいろなことをやってみたいと考えている人が多いかもしれません。逆に、これまでの4か月間、忙しい毎日が続いていましたので、少しゆっくりしたいと考えている人もいることでしょう。私は、栄中生一人一人が、自分と向き合い、好きなことや強みを見付け、自分を認め好きになる、そんな時間を過ごしてほしいと願っています。「ウエルビーイング」の中の「ありのまま」の力を伸ばすということです。

自分の好きなことや強みを見付けようという話をすると、「自分の好きなことが分からない」「自分には強みなんてない」と言う人がいます。そこで、今回はウエルビーイングを研究している方が提案している「**自分の強みの見付け方**」を紹介します。

① 自分から行動する

学校から帰って言われたことだけをやっている、ゲームや動画視聴など受け身なことだけをやっている、このように受動的な生き方では好きなことは見つかりません。そこで、「少しでもいいから気になることや興味があること」を10個書き出し、ちょっとずつやってみましょう。そして次に、その中で一番面白かったこと、夢中になったことに時間をかけてみてください。夏休みは普段よりも時間がありますし、今はオンラインでもいろいろな体験をすることができます。

② 小さな成功体験を積み重ねる

誰でも成功すれば嬉しくなってやる気や自信がついてきます。「もっとやってみよう」という気持ちになります。まずは小さく挑戦して小さな成功体験を積み重ねることです。

③ 自分を褒めて育てる

学校生活や社会生活では、苦手なことや嫌なこともしなければなりません。「面倒くさい」と思う人もいるでしょうが、逆にそれをいろいろ経験するためのチャンスととらえてみましょう。すべてをロールプレイングゲームのように考えてもよいかもしれません。その中のキャラクターを育てる感覚で楽しみながら「自分」を育てていくのです。そして、ちょっとでもうまくいったら、「自分もなかなかやるじゃないか。もっとやれるかも？」と自分を褒めてあげてください。

明日から始まる夏休み、今のところ時間はたっぷりとあります。家族を納得させてやりたいこと好きなことを見付ける時間を確保するために、課題などの「しなければならないこと」は早めに済ませてしまいましょう。皆さんが自分探し・自分伸ばしの夏を過ごせることを期待しています。

(文責：校長)