



雲青志

さいたま市立大成中学校 学校だより

5月号 令和8年4月30日

## 自分自身を知る

校長 福田博志

校庭の木々の新緑も色濃くなり、風薫るさわやかな季節となりました。新年度が始まり1ヶ月が過ぎ、新しい環境の中で学習や部活動に『快活に』取り組んでいる皆さんの姿を見ると私も元気がみなぎってきます。

始業式、入学式で私は皆さんに「得意なこと好きなことを見つけて磨き上げ、やさしい人になってください」と伝えました。そのことに関連して今回は静岡大学教授の稲垣栄洋先生の言葉を紹介します。それは、「長い生命の歴史の中で生き残ってきたものは弱者でした」という言葉です。例を挙げると2万数千年前に絶滅したとされるネアンデルタール人は、ホモ・サピエンス（現生人類）と同じ脳をもち、身体も大きく頑丈でした。しかし、生き物として優れていたはずの彼らは地球上から姿を消します。稲垣先生はそれを「彼らは環境の変化に耐えられなかったから」と考えています。ネアンデルタール人よりも弱かった私たちの祖先であるホモ・サピエンスは、変化に対して仲間を力合わせて知恵を絞り、そのおかげで生き残ることができたそうです。



「強いものはその強さのために変化を望まず多様性に順応しにくいですが、弱者は環境に自らを合わせる柔軟性があるのです」と述べています。弱さは変化を乗り越えるための知恵と結束を生み出し、弱さに気付いた時こそ強くなれるチャンスでもあり、弱いからこそ強くなれると受け止めることが大切です。そのためには自分自身のこと、自分の良いところ、良くないところ、あるいは得意なこと、苦手なことなどを正しく知ることが重要になります。

「強いものはその強さのために変化を望まず多様性に順応しにくいですが、弱者は環境に自らを合わせる柔軟性があるのです」と述べています。弱さは変化を乗り越えるための知恵と結束を生み出し、弱さに気付いた時こそ強くなれるチャンスでもあり、弱いからこそ強くなれると受け止めることが大切です。そのためには自分自身のこと、自分の良いところ、良くないところ、あるいは得意なこと、苦手なことなどを正しく知ることが重要になります。

自分自身を知るために必要な能力をメタ認知と言います。メタとは「高次」という意味で自分の認知活動(感じ方や考え方)をより高い視点から第三者的に客観視することです。メタ認知の高い人は、イメージとして、自分以外にもう一人の自分がいて、自分のことを客観的に眺めて自分自身をコントロールできる人です。それは自分の感情をコントロールする力、自分の行動がどのような結果になるかを考える力、さらに、周りの人の気持ちを想像する力につながります。この能力は生まれながらに持っているものではなく、自発的なトレーニングで身に付けるもので、日常生活や学習での問題解決などにも役立つ能力になります。

ぜひ、自分が本当にやりたいこと、生涯をかけて取り組んでみたいことを探してみてください。各教科の授業、部活動、学校行事、委員会や係活動等の学校生活から見つかることもあります。あるいは、家庭や地域での体験、様々な人との出会いや会話から見えてくることもあるかもしれません。大切なことは自分の将来をイメージし、今できることに打ち込みながら、メタ認知を高めるトレーニングをすることだと思います。自分自身を知り、充実した中学校生活を送ってくれることを期待しています。