



並木中等story

令和4年5月2日号

真にあるがままの自分になること

今日も明治大学教授の諸富祥彦先生の書かれた『カール・ロジャーズ入門 自分が自分になるということ』（コスモス・ライブラリー）の記述からの話題です。4月28日号でよく生きるにはあるがままでいることが大切であると紹介しました。

ここで、あるがままの自分になるためのヒントを書きます。諸富先生の考えです。

- 1 仮面を脱いで、もっとあるがままの自分になっていく。
- 2 「こうすべき」とか「こうあるべき」といった「べき」から自由になっていく。
- 3 ひたすら、他の人の期待を満たし続けていくのをやめる。
- 4 他の人を喜ばすために、自分を型にはめるのをやめる。
- 5 自分で自分の進む方向を決めるようになっていく。
- 6 結果でなく、プロセスそのものを生きようになる。
- 7 変化に伴う複雑さを生きようになっていく。
- 8 自分自身の経験に開かれ、自分が今、何を感じているかに気づくようになっていく。
- 9 自分のことをもっと信頼するようになっていく。
- 10 他の人をもっと受け入れるようになっていく。

いかがでしょうか。あるがままに挑戦してみませんか。



《祝！文部科学省教育課程研究実践協力校指定》

文部科学省から連絡があり、本校が本年度、物理及び科学の科目で教育課程研究実践協力校に指定を受けました。昨年度、一昨年度の地理の指定に続き、3年連続となります。本校では新学習指導要領の観点別評価について研究を深めてまいります。

《祝！SSH第3期指定》

3月末に文部科学省から連絡があり、スーパーサイエンスハイスクール（SSH）の第3期（令和4年度から8年度までの5年間）が承認されました。昨年12月に申請し、1月のヒアリング審査を経て決定しました。ご支援いただいた方々に御礼を申し上げます。ありがとうございました。

《祝！東大9名、京大5名など国公立大97名合格》

3月31日現在の集計で、東京大学9名（現役7名）、京都大学5名（現役4名）筑波大学25名（すべて現役）をはじめ、国公立大に97名（現役80名）が合格しました。医学部医学科には京都大1名、筑波大5名をはじめ、19名（現役10名）が合格しました。おめでとうございます。

《祝！Joyo High school テックコンテスト 優秀賞受賞！》

常陽銀行主催のJoyo High school テックコンテストの2次審査の結果発表があり、5年次の柴沼さんの作品「わかるって」が優秀賞を受賞しました。
おめでとうございます。