



並木中等story

令和4年11月17日号

偽りのない生き方

今日はブルナー・ブラウン先生の『本当の勇氣は「弱さ」を認めること』（サンマーク出版）に書かれている内容からです。

ここに、偽りのない生き方の10の指標というものがあります。次の10項目です。

- ①人からどう思われるか気にすることをやめる
- ②完璧主義をやめる
- ③感覚を麻痺させることをやめ無力感と手を切る
- ④欠乏感と闇への恐れを捨てる
- ⑤確実性への欲求を捨てる
- ⑥比較することをやめる
- ⑦疲労をステイタスシンボルにしたり、生産性を自己評価としてとらえることをやめる
- ⑧ライフスタイル化した不安を捨てる
- ⑨自己不信と「～すべき」を捨てる
- ⑩「カッコつける」ことや「何があっても取り乱さない」ことをやめる

私は3つしか指標に当たりませんでした。頭では理解できるが行動が伴わないものがたくさんあります。自己肯定感を持つにはこの指標が目安になるといいます。たまに、自分の生き方を振り返ってください。

《祝 学生科学賞県審査県議会議長賞・教育長賞受賞！》

第66回日本学生科学賞の県審査があり、5年次の横井野さんが県議会議長賞（2位相当）同じ5年次の山川さんが教育長賞（3位相当）を受賞しました。2人の作品は、この後、中央予備審査に出品されます。
おめでとうございます。

《祝 おくのほそ道草加松原賞受賞！》

第2回おくのほそ道草加松原国際俳句大会において 5年次の鈴木さんの作品“色変へぬ 松や点字の 手紙書く”がおくのほそ道草加松原賞に輝きました。おめでとうございます。

《祝 全国総文祭東京大会自然科学・化学部門 奨励賞受賞！》

第46回全国高等学校総合文化祭東京大会の自然科学部門化学部門において、5年次の三浦さんが奨励賞を受賞しました。

なお、三浦さんは日本植物学会第86回大会高校生研究ポスター発表においても優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。

《祝 関東高等学校新人大会出場！》

第63回茨城県高等学校陸上競技新人大会において、5年次の雑賀さんが標準記録を突破し、関東大会出場を決めました。おめでとうございます。

《祝 高校生理科研究発表大会で4名受賞！》

全国の高校生を対象とした千葉大学主催の令和4年度高校生理科研究発表大会において本校から4名が受賞しました。双葉電子記念財団研究奨励賞4年次遠藤さん、DIC株式会社総合研究所研究奨励賞5年次三浦さん、奨励賞5年次横井さん、山川さんです。おめでとうございます。

《祝 WRO Japan 北関東予選会 RoboMission 競技 ジュニアの部優勝・シニアの部準優勝！》

宇都宮市で行われたWRO Japan北関東予選会RoboMission競技において、本校がジュニアの部で優勝、シニアの部で準優勝しました。優勝したジュニアのチームは全国大会に出場します。おめでとうございます。

《祝 UWCに2名合格！》

全国で16名が選抜される「ユナイテッド・ワールド・カレッジ」(UWC)に本校から5年次の仲柴さんと上野さんが選ばれました。本県から複数合格者が出るのは8年ぶりだそうです。仲柴さんはドイツに、上野さんはオランダに留学します。おめでとうございます。