# 壇の岡

１１月１５日（金）　第７０号
発行責任者
鮫川中学校長　角田敏文

## 自分を変えるな 行動を変えよう！

成功本や自己啓発書に手を伸ばす人は、基本的に「自分を変えたい」と思っています。「今のままではだめだ」と思い、なんとか新しい自分に生まれ変わり、今までとは違った人生を歩もうと思っています。

しかし、本当の意味で変わりたいというと、甚だ疑問が残ります。

こそ、成功本に手を伸ばしてみるのかというと、甚だ疑問が残ります。

先のテクニックを学んでいるのでむしろ変わりたくないかもしれません。

いはないでしょうか。変わりたくないからこそ、自己啓発書の「あり方」のまま自分が一番」というメッセージを真に受け、そして変わりたくないからこそいろいろな成功本を買って、**いつまでも「答え」を探し続け、「探している」という現状に満足しているのではないでしょうか。**

脳科学や心理学の専門家による分けられるそうです。ひとつは「先天的な性格」で、専門的にはこれを「気質」と呼びます。もうひとつが「後天的につくられる性格」で、専門的にはこちらのみを「性格」と呼んでいます。例えば、「好奇心（新奇性追求）」や「神経質さ（損害回避）」など代表的な気質であり、いくら頑張っても後天的に身につけられるものではありません。一方、「協調性」や「自立心（自己志向）」などは、後天的につくられる性格だとされています。だから、成功本や自己啓発書に「好奇心を持ってチャンスを探しなさい」とか「神経質にならず、小さなことにこだわるな」と書いてあったとしても、全く役に立ちません。

「気質は」一生変わらない人の人は練習しなくてもできます。足が速い人はどんなに努力をしても限界があります。性格にもこれと同じようなところがあって、生まれついての「気質」ばかりは、修正のしようがありません。

どうすればいいのか？大人しく諦めるしかないのか？方法はひとつだけあります。**性格を変えようとか生き方を変えようなんてことは考えず、ただ「行動」を変えることです。**これなら気質も性格も関係ありません。

**やるか、やらないか。行動には、この二者択一しか存在しないのです。**

【参考文献】
ここ一番に強くなれ　三田紀房

## 実行あるもの成果あり

## 読む力を身に付けよう

新聞に『思考力、判断力、表現力』をどう身につけさせるか。知識偏重からシフトチェンジし、大学入試共通テストは思考力や表現力を問う傾向が顕著となり、多くの教科・科目の問題でページや文章の量が増えた」と記事が載っていました。この傾向は大学入試共通テストだけでなく、高校の入試問題にも一部ですが表れてきています。つまり、問題を正しくすばやく解く力、読解力が必要となってきます。その力がつくには、文章を読み解く力、読解力、学習を行っていますが、普段から、本に親しむことが文章を読むことの基礎を作るのではないかと考えます。

読書の秋ともいわれるように、秋は本を読むにも適した季節です。読書は心を豊かにする効用もあります。まずは、文章を読むことに抵抗感をなくす意味でも読書に親しみ、さらに文章の意味を正しく読み解く力がつくように努力してほしいです。

## 秋の夜長に脱ネット！

## 週の行事予定

| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | SUN3プラン研究授業<br>NO部活動デー | スパーサイエンス講座<br>３年生理科 | QUテスト | 勤労感謝の日 |

## ガンバレ鮫川村チーム

17日（日）にふくしま駅伝（白河市陸上競技場スタート福島県庁・社会人に混じり、11名の鮫中生が、8月から鮫川村チーム活動しています。当日中継があります。今までレビューの努力を皆で鮫川村チームを応援しましょう。

## 教育目標

学ぶ心
よく学び自己を高める生徒

美しい心
心豊かで思いやりがある生徒

強い心
心身を鍛えたくましい生徒

こちらから各学年だより等がスマートフォンからもご覧できます。