



所沢市立北野中学校 学校だより 令和6年度7月号

北野中だより

校長



マイナスの感情と、上手に付き合うことでも成長

人類がこの地球上でここまで繁栄できた理由を研究している学者がいます。「様々な困難にぶつかった際に、集団がプラスの方向に進めるような声掛け、相手が元気になるような声掛けができたからではないか。また、それでも苦しい状況から抜けられないときに人類は、マイナスの感情と上手に付き合ったのではないか。」といった説があります。人は、失敗をしてしまった場面や、悲しい気持ちになってしまった場面など、嫌な場面がいつまでも記憶に残ることがあります。「前にあった嫌なことをなかなか忘れなくて…」といった悩み事を抱えている人は少なくないと思います。実は、人は「良い思い出」よりも「悪い思い出」のほうが記憶に残りやすく、その性質が人類の繁栄と関係があるといった説があるのです。

人類が狩りや木の実の採集などで食べ物を得ていた時代を例に出します。「あの木の実は、おいしかった」という記憶よりも「あの貝を食べたら、お腹をこわしてしまった」という記憶のほうが後々まで記憶に残り、「これは食べられるもの・これは食べてはいけないもの」と自然の物を分類していったから人類は生き延び、今日の繁栄につながったと言われています。

また、「緊張する」「不安になる」といった感情も、人類が世界中に生息地を広げたことと関係があるとも言われています。初めて何かに取り組む時やチャレンジをする時に、このような感情がわいてきます。これは、無意識に最悪のことを想定して、慎重に物事を進めていこうという、自分を守るために自然と出てくる感情と言われています。もし、この感情がなければ、大昔の人類は、今まで行ったことがない場所に進むときに、周りを十分に確認しないで、谷に落ちてしまったり、危険な動物と鉢合わせになってしまったりして、安全が確保できなかったことでしょう。

「とまどい」も人類を成長させた感情ではないかと言われています。今までと異なる事柄にぶつかったときに、前の事柄と、新しい事柄を比較し、それぞれの違いを確認するとともに、それぞれの良さを確認し、それぞれの良さを取り入れ、より良い方向へ進むことにつながっていったと思われまます。大記録を作って引退したあるプロ野球選手は、「プロ野球に入って最初のコーチの指導と、次のコーチの指導があまりに違っていて、とまどった。指導内容の違いに悩んだが、やがて二人のコーチの指導の違いについて丁寧に考え分析していくと、それぞれのコーチの指導の違いだけでなく、それぞれ違う指導の良い点に気が付いた。そこで、両者の指導の良いところを取り入れるようにした。もし、最初のコーチと次のコーチが同じような指導で『とまどい』を感じる事がなかったら、自分はここまで活躍できなかったと思う。『とまどい』が自分を成長させた。」と語ったことがあります。

わいてきたマイナスの感情をもとに状況を丁寧に分析すると、自分を成長させる大きなヒントが見つかるかもしれません。

1、2年生が校外へ

1年生は市内のさくらタウンに校外学習に、2年生は山梨県へ自然体験学習に行きました。どちらも天候に恵まれ、順調に行程が進み、学びの多い時間となりました。詳しくはホームページをご覧ください。



北野中学校区学校運営協議会
(コミュニティ・スクール) ロゴマーク



北野中ホームページはこちらから
～毎日更新、情報発信に努めております～
<https://tokorozawa-kitano-jhs.edumap.jp>

