



8月28日（月）の2学期始業式の話から（抜粋）

校長 久保村 裕

昼間はまだ厳しい暑さが続いています。夕方になれば、コオロギやマツムシの美しい声が聞こえ、暑さの中にも確実に秋の気配が感じられるようになってきました。

これから約4か月間という1年間で一番長く充実した2学期がスタートします。2学期は、学習、部活動、児童生徒会活動、各種大会、ボランティア活動をはじめ、10月の学習発表会等、大切な学校行事がいくつもあります。

皆さん一人一人が、国吉義務教育学校のプライドをもちながら、友達と共に高め合い、一つ一つの活動や行事が、楽しい思い出となるように、充実した活動にしてください。そして本校の伝統と校風をしっかりと作ってほしいと思います。

さて、プライドをもつためには、何が大切でしょうか。少し難しい言葉ですが、自己肯定感を高めることが大切です。自己肯定感とは、自分に対する肯定的な感情、気持ち、自信のようなものです。その自己肯定感を高めれば、プライドがもてるようになると考えられます。

それでは、自己肯定感を高めるにはどうすればよいのでしょうか。最近、AI（人工知能）という言葉をよく聞くようになりました。AIとは人工知能のことですが、生成AIでよく話題に出てくるチャットGPTに「自己肯定感を高めるにはどうすればよいか」と聞いてみました。チャットGPTからは、いくつかの提案がありました。その中の3つの提案を紹介します。

- ① 言葉遣いや思考パターンをネガティブ（否定的、後ろ向き）からポジティブ（肯定的、前向き）へ転換することです。
例 「だめだ」「できない」 → 「だいじょうぶ」「できる」
「どれだけやっても うまくいかない」 → 「何とか必ずうまくいく」
- ② 達成感を大切にし、新しいスキルを習得すること
例 小さな目標を設定し、それを達成することで自信をつけたり、新しいスキルや趣味を学ぶことで、自己成長を感じたりすること
- ③ 自己ケアをすること
例 自分の身体と心を大切にすることが重要であり、適切な睡眠、バランスの取れた食事、運動、リラクゼーション等の自分をケアしていくことが大切

この3つは、チャットGPTから提案されたものですが、一般的にも自己肯定感を高める方法としてよく聞く方法です。ぜひ皆さんも3つの提案を参考にしてみてください。

結びに、秋は、リンゴ等の果物や米等が収穫できる実りの季節です。2学期は、皆さんにとっても実りの秋であり、1年間の学校生活の中でも最も充実する時期です。実りある学期にするために、皆さん一人一人が、しっかりと自己肯定感を高めながら、国吉義務教育学校としてのプライドをもって活動や行事に楽しく取り組んでほしいと思います。

