

# 校長メッセージ 講話より N06 平成29年11月30日

## 題「もう一人の自分に」メタ認知の視点から正しい自分を考える。

1年の振り返りの月である12月に際し、自分の行動を振り返る機会や望ましい行動がとれるよう、メタ認知の視点に立ち、自分を自分で律することが重要であることに気づくことを期待する。

「講話の概略」

日常しがちな「ポイ捨て」、誰も見ていないから大丈夫と思う心が生じやすい。しかしその行動を自分は知っている。「お天道様は見ている」「嘘をつくと閻魔様に舌を抜かれる」などの言い伝えに触れながら、メタ認知の視点から、自分で自分の行いをコントロールすることが重要であることを伝える。

### 1 ポイ捨てをする「のび太くん」の場面から考える。

ある日のこと、のび太君は、おやつに「グミ」を買い、みんなと遊ぼうと思っていつもの公園に行きましたが、誰もいませんでした。さっき買ったグミをブランコに座って食べることにしました。誰もいないし、つまらないので帰ることにしました。空になったグミの袋を捨てようとゴミ箱を探しましたがありません。公園端をよく見ると、お菓子の空き袋や空き缶などのゴミが結構落ちています。のび太君は、みんな捨てているんだからと思い、自分もグミの空き袋をポイと捨てて帰りました。「どうせ誰も見ていないし、僕だけじゃないし」確かに誰も見ていないので、捨てたのが「のび太君」だっことは誰にも分かりません。みなさんはどう思いますか？

### 2 誰も見ていないと思っても見ているものがある。「嘘をつくと舌を抜かれる」

誰も見ていないと思っても「キラリくん」は見えていました。キラリ君はお日様を表していますよね。昔の人はお日様のことをお天道様と言って、「お天道様は見ている」と言いました。誰が見ていなくてもお天道様（お日さま）はあなたのしたことを知っている、だから嘘をつかず正直に生活しなさいということです。昔の人はこんなことも言いました。「嘘をつくと閻魔さまに舌を抜かれるぞ」閻魔様はその人が生きている間にしたことが分かります。それは人は生れたその時、二人の神様がその人の両肩に乗り、一生の間すべて見ていて裁判の時、肩から降りて、閻魔大王に最大漏らさず伝えるとされています。だから、閻魔様の前では誰も嘘がつけません。

### 3 自分のしたことは自分が一番よく知っている。

どちらもたとえ話ですが、はっきり言えるのは、「自分のしたことを知っているのは自分自身」ということです。誰も見ていなくても、誰も知らなくても、「そのことを自分は知っています。」そして、正しくないことをしていたり、嘘をついたり、他人のことを恨んだりすると、自分の心がどんどん傷つきます。そしてその傷は少しずつ深くなってきます。これはとても怖いことです。よい行いをすることで傷は治っていきます。よいことをしてください。

### 4 自分を見ているもう一人の自分がいる。

さて、皆さんもふとした時に気づくと思いますが、自分を見ている一人の自分がいるということです。例えばピアノの発表会や野球の試合で、「ドキドキ」している自分を「落ち着け、落ち着け」「あなたならできる」「きっと打てる」と自分で自分に言ってみたり、よくないことをしようとしている自分を「ダメ、ダメ、やっちゃダメ」と自分を自分で止めたりする時です。このもう一人の自分の力を高めると、失敗が減らせます。失敗しそうなときが分かるので気を付けることができるからです。サッカーのPKも確実に決められます。自分をコントロールすることができるからです。

### 5 もう一人の自分の力を高める方法がある。

では、その力を高める方法とはというと、考えを文章や図にしてまとめるクセをつける。あきらめずにむずかしい本を読む。自分の力で考え、自分で答えを出す。自分の行動を思い起こし、反省的に振り返る習慣を持つ。日記を書くのもいいです。1年のまとめの月の12月、よい自分で1年を締めくくってほしいと思います。これで、校長先生のお話を終わりにします。