



## 自分と未来を変えるために

校長 木村知広

新しい年を迎えました。本年も引き続きよろしくお願いいたします。

さて、3学期は一年間のまとめとして、また次年度に向けての準備を進める大切な学期となります。ぜひ、自分の可能性を信じるとともに、理想とする自分の姿の実現に向けて、前向きな気持ちを持ち、できることから精一杯努力していきましょう。皆さんの頑張りを期待しています。

保護者・地域の皆様、本年も生徒一人一人の可能性を広げるための教育活動を教職員一同全力で展開して参りますので、より一層のご理解とご支援のほどよろしくお願いいたします。



さて、新しい年を迎え、目標もしっかりと見定めたことと思います。そこで、一人一人の目標実現と今後の成長のために、大切にしたいことをお伝えします。

## 他人や過去は変えられないが、自分と未来は変えられる

この言葉は、カナダの精神科医のエリック・バーンの言葉です。原文は次のとおりです。

**You cannot change others or the past. You can change yourself and the future.**

私が何かに行き詰ったときにふと思い出す、素敵な言葉です。私たちは、ネガティブなできごとに出くわすと、つい不平不満を口にするかもしれませんが、それを言ったところで、根本的な原因が改善されるわけではありません。しかし、自分の受け止め方や考え方が変われば、事態が好転して、未来が変わる可能性があります。そして、現にこのような経験を多くしてきました。だからこそ、何かあるときは、自分自身をしっかり見つめ、少しずつでも前向きに進んでいければよいと考えます。



そこで、**自分と未来を変えるために**大切にしたいことを伝えます。

### ①ポジティブに考えること

アメリカの発明家であったトーマス・エジソンは次の言葉を残しています。

**私は失敗したことはない。うまくいかないやり方を10,000通り見つけただけだ。**

**I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.**

このように、エジソンは「失敗」を「発見」と捉え、挫折しないポジティブな姿勢を貫きました。この捉え方はとても重要で、例えば、「楽しみにしていた野球大会が雨で中止になった」としても、「そのお陰で、家の片付けをする時間ができた」とポジティブに考えることができると思います。何かネガティブなことがあっても、【そのお陰で】とポジティブに考えることが大切です。

### ②ポジティブな言葉を口にすること

私たちはものごとがうまくいかないと、「どうせ〜」「でも〜」「だって〜」とつい自分を否定するような言葉を口にすることがあります。しかし、上記と同じように、このような言葉を口にしても事態が好転するとは限りません。そこで、「とりあえず〜」「ま、いいか〜」「それもそうか〜」などのポジティブな言葉を口にすることで、受け止め方をポジティブに変えることができると思います。脳科学では、「言葉には私たちの脳を変える作用がある」とも言われていますから、ぜひ、ポジティブな言葉を積極的に口にすることで、自分自身を前向きにしてみてください。

### ③一度立ち止まって考えること

現在はSNSが全盛ですが、これからAI時代がやってきます。そのため、様々な文字情報に触

れる機会が多くなりますが、その情報が常に正しいとは限りません。また、これまでも人々の噂を耳にしたとき、その噂が常に正しかった訳ではないことも経験しているのではないのでしょうか。私たちは、様々な情報に触れたとき、「この情報は本当かな?」「別の意見はないかな?」など、一度立ち止まって考えることで、誤った情報等に振り回されることがなくなると思います。また、自分が信じて疑わないことなどについても、「なぜこうなっているんだろう?」「もっとこうしたら便利じゃないかな?」など、一度立ち止まって客観的に考えることで、新たな発見をすることもあるかもしれません。

#### ④AIにはない、人間らしさを大切にすること

今後AIの活用がさらに進み、本格的なAI時代が到来します。このような未来社会の中では、今まで以上に人間らしさが大切になってくると思います。AIは様々な情報をもとにした解を提示してくれますが、痛みを感じることや好奇心をもつことなどは苦手だと考えられています。先日の箱根駅伝では、青山学院大学の選手が、「★7」を体の一部に描いて、病気で亡くなった仲間の思いとともに走り抜けたことがありました。このように、仲間の思いを背負うことや、悲しみ等を共感することを通して、どう判断するのかなどの人間の特性を活かすことが大切です。本校で大切にしている「自律・自立・協働」は正に人間らしさを表すことですから、これからも大切にしたいと思っています。

以上の①～④のことをこれから大切にして、自分と未来をより良い方向に変えていき、理想とする自分の姿を実現させてください。皆さんの頑張りを期待しています。

他人や過去は変えられないが、  
自分と未来は変えられる



【大切にすること】  
・ポジティブ思考  
・ポジティブ言葉  
・一歩立ち止まって考えること  
・人間らしさを大切にすること  
・好奇心と共感  
・どう生きるかの判断・責任

目標を実現するために大切にすること!

#### 自律

目標を常に見据え、自ら学び・考え・判断し・責任をもって行動すること



自らの言動を常に振り返り、自分を信じ、ねばり強く挑戦を続けること  
違いを認める心、思いやりの心、感謝の心をもって、多様な人と協働すること

#### 自立

自分のことは自分でやること

(人のせいにしない)

#### 協働

目標実現に向けて、個性を活かしながら団結し、協力すること

★先日の道徳振り返りから、AIを活用している人が多くいるようですので、AI活用上の留意点を始業式で伝えました。

#### AIは人間社会の鏡

良い回答をもらうための「3つの合言葉」

##### ◎「役割」を指定する

「あなたは～です」

##### ◎「具体的に」書く(目的・条件)

「～について教えて」よりも

「～について、箇条書きで3つ教えて」

##### ◎「追加」で質問する

「もっと短くして」「今の説明をグラフにして」

「図解するための案を出して」と続ける

#### AIは人間社会の鏡

##### ★ハルシネーションがある(AIも間違える)

→証拠がある?誰が言っている?古い情報?

##### ★個人情報と著作権を守る

→個人情報は絶対に入力しない。入力した情報は、AIの学習に使われる可能性がある。

##### ★AIは一緒に考えてくれるパートナーである。

→自分の意見に対して、反対の意見を出してこの文章をもっと分かりやすくするアドバイスをください

## 学校行事等のお知らせ

本校ホームページの赤二中日記では、学校行事等の様子を公開しています。右のQRコードもしくは下記のURLからご確認ください。また、玄関にも生徒の活躍等をサイネージとして公開しています。ご来校の際にはぜひご覧ください。

<https://www.ita.ed.jp/swas/index.php?id=1320142&frame=weblog>



赤二中日記

## 生徒の活躍

○第78回区民スポーツ大会 駅伝競走 中学男子の部  
第2位

