令和３年度　**学校だより**　１月号

～ひとがすき　まちがすき　いわさきの子～

横浜市立岩崎小学校　　電 話 ３３１－５１２３　　ＦＡＸ ３３１－５３４３

３つの「Ｄ」

校長　小林　雅弘

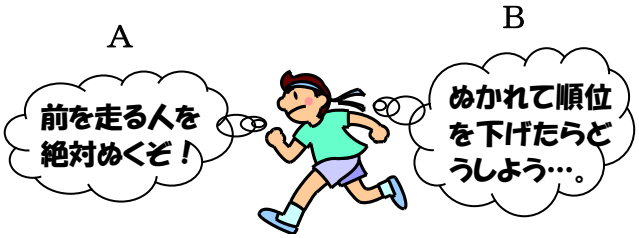
新しい年、令和４年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉がありますが、６年生はあと 48 日で卒業、１～５年生もあと 52 日で今年度を終えます。仲間と過ごす一日一日を大切にして、充実した学校生活を送ってほしいと願っています。

■あなたはどちらのタイプ？

次のことを想像してみてください。

あなたはリレーの選手です。まもなく自分の走る順番が回ってきます。あなたはこのとき、右のどちらの気持ちになるでしょうか？



Ａのタイプの人は、リレーの選手という緊張状態の中でも、常に自分のよいイメージをもってものごとに取り組むことができる「Positive（ポジティブ）」な人です。それに対して、Ｂのタイプの人はついつい自分にとってよくないイメージをもってしまう「Negative（ネガティブ）」な人です。（ちなみに私は子どもの頃、ずっとＢでした…。）

自分自身を高めていくためには、ものごとを前向きに（ポジティブに）とらえていくことが大切です。「うまくいかないかもしれない。」と後ろ向きに考えるより、「きっとうまくいく！」と自分に言い聞かせるだけで、その過程を楽しむことができると思うのです。

■ネガティブ「３Ｄ」とポジティブ「３Ｄ」

子どもたちがよく使う、Negative（ネガティブ）な「３つのＤ」があります。それは、

①Douse：「どうせ」
②Demo：「でも」
③Datte：「だって」

これらの言葉はどんなときに使うでしょう。「どうせ私は…。」（あきらめ）、「だって私は…。」（言い訳）など、自分にとってのセルフイメージを下げてしまうとともに、ものごとに対して消極的になってしまいがちです。

せっかくだったら、Positive（ポジティブ）な「３つのＤ」を使っていきましょう。それは、

①Daijoubu：「だいじょうぶ！」
②Dekiru：「できる！」
③Don't mind：「ドンマイ！」

不安になることはだれでもあります。そんなときは、「だいじょうぶ！」と自分に言い聞かせる。何か新しいことに挑戦するときは「できる！」と自分に言い聞かせる。失敗してしまったらくよくよせず「ドンマイ！」と自分に言い聞かせる。これだけでもずいぶん気持ちが違うと思います。

しかもこの「ポジティブ３Ｄ」、友達にも使えます。ためしてみてはいかがでしょうか。