



## あなたの限界は、まだ先にある

校長 間邊 浩二



学校の帰りに、時々本屋に寄っていろいろな本を漠然と見渡しなが、「何か面白そうなものはないかな？」なんて気分転換をすることがあります。

そんな中、先日、「HIDDEN POTENTIAL～可能性の科学～あなたの限界は、まだ先にある」という表題の書籍に目が留まり、特に「あなたの限界は、まだ先にある」という文言に惹かれ、購入してしまいました。「自分自身の限界はまだ先なのか？」など都合よく解釈している自分がいました。

英語の表題、「HIDDEN」は「隠れた、見えない」、「POTENTIAL」は「将来性、見込み、潜在力」という意味から、表題を直訳すると「隠れた可能性」とか「秘められた潜在能力」という意味になるようです。表紙の下の帯にも書かれているように、この本は、「自分の可能性を最大限に引き出す方法」について示されていて、読み進めてい

たらしだいに夢中になってしまいました。

この本の著者は、アダム・グラントさんというアメリカの心理学者です。ここで書かれているのは、「自分は凡人だから・・・」「人生は遺伝で決まるから・・・」などと自分の人生をあきらめてしまう人がいるようだけれど、研究を重ねると「人生の成功に本当に必要なのは、生まれつきの才能よりも、成長する過程で身につけたモチベーションや行動力、意欲の方が大きい」ということなのです。

実際にアメリカで行われた調査では、スポーツや音楽、芸術、科学などの分野で大きな成果をした人、数百人を調べたところ、子どものころから「才能がある」「天才だ」などと思われていた人はほんの数%しかなく、ほとんどの人は、努力や工夫をしながら高いレベルに到達していたことがわかりました。もちろん生まれもった才能も否定できないけれど、それですべてが決まるわけではなく、その人がどんな環境で育って、どんな挑戦をして、どう成長してきたのかが大事だということが明らかになっているのです。

では、「どのように努力していけば成功したり自分の可能性を伸ばしていけるのでしょうか。」

このことについて、アダム・グラントさんは、「積極性」「意志力」「自己コントロール力」の3つの取り組みを挙げています。

まず「積極性」は、どれだけ自発的に動けるかということです。例えば、普段から自分から質問したり発言したり、知りたいことがあれば実際にその場に行ってみて調べてみたりするなど、新しいことにチャレンジする行動力などがあります。特別な才能がなくても、動いた人の方が結果を出しやすくなると言えます。

次に「意志力」、これは難しい課題にもあきらめずに挑み続けたり、与えられた以上のことに取り組もうとする力のことです。あれがダメならこれ、これがダメならまた違う方法を試そうとする意欲、つまりどれだけ粘り強く頑張れるかということです。

そして3つ目は「自己コントロール力(統制力)」です。目の前の誘惑や衝動を抑えて、やるべきことに集中する力のことです。勉強しようと机に向かっている時、ついスマートフォンを触ってしまったり、なぜか机の周りを掃除し始めてしまうなんてことはありませんか。(私の経験上の話です)そうした何かと誘惑が多い世の中だから、もしかしたら一番大事な力と言えるかもしれません。

まとめると、成功しやすい人は、「自分から動いて質問し、困難にも粘り強く向き合い、誘惑に流されず集中できる人」ということになるかと思います。この3つの取り組みを続けるための実践も紹介されていました。自分の可能性はまだまだあるのです。



# 生徒会選挙

生徒会選挙担当

12月3日(金)に令和7年度生徒会役員選挙立会演説会・投票が行われました。今年度も昨年度と同様に、立候補者の生の声を聞いた方が良いという選挙管理委員会の生徒達の思いもあり、全学年が体育館に入って生の演説をその場で聞くことができました。立候補者にとっては、観覧者がいることによって、ほどよい緊張感に包まれた良い演説になったことと思います。さらに、「実際に立候補者の生の声が聞けて良かった」「より選挙に積極的に取り組めた」などと肯定的な意見を多く聞くことができました。

また、より本番に近い形で選挙を体験し、選挙への理解や学校への意識を高めてもらうために、全学年が実際の記載台と投票箱を使用して投票しました。当日は大きな混乱もなく、投票することができました。

こちらも昨年度と同様に全学年紙による投票でしたが「実際の選挙みたいで良い経験になった」という肯定的な意見が多く聞かれました。さらに、実際の選挙と同じ記載台、投票箱を使うことで、秘密選挙を徹底することができたと思います。こういった点も生徒達からは好評だったので、これらの意見を参考にしながら良いものは継続し、良くなかったものは改善しながら次年度以降も選挙を行っていきたいと思います。



そして、選挙管理委員会積年の課題である無効票0を実現するために、1年生向けに模擬投票を行いました。1年生の選挙管理委員会が中心となり、初めての選挙を行う1年生に対して、丁寧に行うことができました。

その成果もあり、1年生の無効票はとてまもなくなくなりました。また、昨年度の課題であった投票方法の説明が曖昧という課題に対して、投票方法を説明したポスターや記載台に貼るチラシを作成し、投票方法の周知を徹底しました。そんな選挙管理委員のがんばりもあり、2,3年生においても無効票を大幅に減らすことができました。これは、選挙管理委員の皆さんが本気で目標に向き合って活動した成果だと思えます。本当によく頑張りました！！この成果は、来年度以降も引き継いで、無効票0へ徐々に近づけていけるようにします。

そして、選挙管理委員会、立候補者、応援演説者のみなさん、本当に準備や当日の演説など、生徒会役員選挙に向けてよく頑張りました。まず、今回の選挙を無事に終えることができたのは、選挙管理委員がそれぞれの仕事に責任を持って、活動してくれたからだと思います。ありがとうございました。そして、立候補者と応援演説者のみなさんも立会演説会にむけてたくさんの準備があったと思いますが、おつかれさまでした。生徒会本部役員の活動はここからがスタートです。それぞれが掲げた公約を胸に、松本中学校をよりよいものにしていってくれることを期待しています。



## 【1月の行事予定】

日	曜	行事	日	曜	行事	
1	木		16	金	一斉下校	
2	金		17	土		
3	土		18	日		
4	日		19	月		
5	月		20	火		
6	火		21	水	特別委員会	
7	水	3学期始業式	22	木		
8	木	教育相談①	23	金	2年 職場体験学習	
9	金	教育相談②	24	土		
10	土		25	日		
11	日		26	月		
12	月		27	火		
13	火	教育相談③	28	水		
14	水	教育相談④	29	木		
15	木	専門委員会	30	金		個別支援学級合同学芸会
			31	土		

### <スクールカウンセラーについて>

予約は直接カウンセラーにお電話いただくか（相談室直通電話：323-2685）、勤務日以外は学校までお問い合わせください。

<1月の開室日> ※□の日の時間帯にご注意ください。

○佐藤 文彦 先生

1月9日、16日、23日、30日

○増田 優香 先生

1月7日、14日(午前)、21日、28日



### <吹奏楽部ウィンターコンサート開催>

- 日時：12月20日(土)
- 開場：14:15
- 開演：14:30
- 閉演：15:50頃
- 会場：松本中体育館

ここ数週間の朝練には多くの生徒が「自分たちの音を良くしたい」と参加し、会場準備や装飾も含めて全て部員が心を込めて行いました。もしお時間がございましたら演奏を聴きにきていただくと、部員たちにとって励みになると思います。

吹奏楽部 顧問一同

### <相談窓口の開設について>

先日配布したチラシにてお知らせしましたように、子どもたちが性暴力の被害者、加害者、傍観者にならならず安心して学校生活を送れるよう、複数の相談窓口が開設されております。学校生活の中で、セクシュアル・ハラスメントにあたるのではないかなと思うようなことがあったら、ひとりで悩まず相談するよう、ご家庭でもお声がけをいただくと幸いです。