



# 妙高

妙高市立妙高中学校  
学校だより 第145号  
令和6年12月23日  
携帯電話用QRコード→



## 自己有用感を高める

校長 江口 賢哉

様々な国際調査において、以前から日本の中学生は、他国と比べて『自己肯定感』が低いと言われてきました。毎年行われている「全国学力・学習状況調査」において、「自分には、よいところがあると思いますか」という質問項目において、全国の83%の生徒が肯定的な回答を行い、一見、「『自己肯定感』は高いのではないか」と思うようなデータが出ていますが、国際調査では他国と比べて、自己肯定感

### 自己肯定感と自己有用感

自己肯定感 = 自分の自分に対する評価

自己有用感 = 他者からの自分に対する評価

学校において、『自己肯定感』を高めるためには、『自己有用感』を高めていく必要があると考えます。『自己肯定感』と『自己有用感』は、どこが違うのでしょうか。

『自己肯定感』は、字の通り「自己」を「肯定」する感情で、自身の肯定的な面だけでなく、否定的な面も含め、「ありのままの自分を認める」ことが自己肯定感となります。

一方、『自己有用感』は、「有用」とあるように、「自分が人の役に立っている」という気持ちです。「自分は誰かの役に立っている」、「組織の中で自分の役割がある」、「他人と比較して、得意分野がある」など、「他者から自分を認めてもらう」という要素が必要です。

「他者から自分を認めてもらうこと」で、『自己有用感』を高め、それがまた次の「他者から認めてもらえる行動」につながる、いわゆる「よい循環」を繰り返すことになり、おのずと『自己肯定感』を高めることになっていくのです。

2学期を終え、これから冬休みに入ります。年越しに向けて家庭でも『自己肯定感』を高めるような役割がいくつかあると考えます。まずは、「家族の役に立てた」という『自己有用感』を高める経験をしてください。そして、冬休み明けには、誰もが自分の行いを自慢できる状態で3学期を迎えられることを期待しています。

### 自己肯定感から自己有用感へ

- ①貢献できたと感じる
- ↓
- ②自分で自分に YES を出せる
- ↓
- ③自己肯定感が高まる
- ↓
- ④自分の気持ちが安定する
- ↓
- ⑤心に余裕ができ、相手にも YES が出せる
- ↓
- ⑥相手が喜ぶ
- ↓
- ⑦相手の喜ぶ顔を見て、自分も嬉しい
- ↓
- ⑧「相手を喜ばせることができた」という「自己有用感」を得る
- ↓
- ⑨さらに自己肯定感が高まる

## スキー部壮行式



12月5日(木)、これからシーズンを迎えるスキー部の健闘を祈って、壮行式を行いました。

来賓として後援会長の池田茂様、妙高スキージュニア育成会会長の齊木庄一郎様においでいただきました。齊木さまには激励の言葉をいただき、選手は、上位入賞を目指して決意を新たにしました。



## 令和7年度生徒会役員選挙

11月27日(水)、令和7年度生徒会役員選挙立会演説会と投票を行いました。

厳正なる選挙の結果、右の3人が当選し、12月3日(火)の生徒朝会で校長先生から任命状を手渡されました。

今後、執行委員や各専門委員会の正副委員長の選出を進めていく予定です。



会長 本間 旭さん



副会長 霜鳥 絢吾さん



副会長 森山 仁葉さん

## 2年生修学旅行(大阪→京都→奈良) 12月11日~13日

2年生 31名全員、充実した体験をして無事に帰ってきました。



### 【輝く成果】



○第29回上越地区小・中学校家庭、技術・家庭科学習成果発表会(11月16日)

技術分野：奨励賞 加藤 優理亜、関原 瑠菜

家庭分野：奨励賞 望月 愛緒

○新潟県アンサンブルコンテスト(12月7日)

管楽打楽器6重奏 銀賞

Cl. 望月 愛緒 Ssx. 吉越 唯花 Tp. 内田 ころろ

Euph. 山下ひより Tub. 森山 仁葉 Perc. 霜鳥 絢吾



### 【1月の予定】

※社会情勢によって変更の場合があります。

日	曜	給	部	行事等	日	曜	給	部	行事等
1	(水)			元日 閉庁日	16	(木)	○	×	県中スキーCC, AP
2	(木)			閉庁日	17	(金)	○	○	県中スキーCC, AP
3	(金)			閉庁日	18	(土)			
4	(土)				19	(日)			
5	(日)				20	(月)	○	×	
6	(月)			地区スキー大会CC	21	(火)	○	○	3年私立1月入試
7	(火)			冬季休業最終日	22	(水)	○	○	全校朝会
8	(水)	○	×	3学期始業式	23	(木)	○	×	
				地区スキー大会AP	24	(金)	○	○	3年放課後学習
9	(木)	○	×	地区スキー大会AP	25	(土)			
10	(金)	○	○	地区スキー大会AP	26	(日)			
11	(土)				27	(月)	○	×	3年確認テスト
12	(日)				28	(火)	○	○	
13	(月)			成人の日	29	(水)	○	○	妙陵
14	(火)	○	○	朝! 元気スタート運動③~21(火)	30	(木)	○	×	
				県中スキーCC, 3年放課後学習	31	(金)	○	○	3年CRTテスト
15	(水)	○	○	県中スキーCC, AP					

12月29日~1月3日は学校閉庁日です。緊急の連絡は市役所 72-5111 へ連絡願います。