

さいたま新都心に一番近い学校



下落合小だより

令和 8 年 3 月 号
令和 8 年 2 月 2 7 日
さいたま市立下落合小学校
電話 852-2280
FAX 852-0188
E-Mail

学校目標 よく考える子 思いやりのある子 明るく元気な子

shimoochiai-e@saitama-city.ed.jp

「very good (とてもよい)」と「good enough (これでよい)」

校長 小田切 倫子

ここのところの暖かさと雨で、桜のつぼみが一段とふっくらしたようです。春への期待も、大きく膨らみますね。

さて、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが閉幕しました。日本代表チームはメダルを24個獲得し、冬季五輪におけるメダル獲得最多記録の前回北京大会18個を大幅に更新する大健闘だったそうです。そして、メダル獲得ランキングは世界10位。選手の皆さんの成長ぶりは、目を見張るものがありますね。

私は、このようなスポーツなどの大きなイベントを見るたび、いつも思い出すことがあります。それは、「very good (とてもよい)」と「good enough (これでよい)」のお話です。このお話はもうずいぶん前に受けた研修会で聞きました。「Self-esteem」という言葉があり、「自尊心」や「自尊感情」と訳され、心理学においては、自分自身を価値ある存在と尊重し、大切に思う気持ちのことです。この「自尊感情」には「very good」と「good enough」の2つの側面があるそうです。「very good」は、人と比べて優れている(友達より走るのが速い、習字が上手など)という意味合いが強く、「good enough」は、例え上手いかななくても、ダメなところがあっても、あるがままの自分を受け止めた上での自尊感情なのだそうです。前述したオリンピック金メダリストの思いは、間違いなく「very good」の頂点と言ってよいでしょう。そもそも例え金メダルでなくても、メダルを獲得できなくても、オリンピックに出場するくらいの選手ですから、皆さんが「very good」だと思うのですが、惜しくもメダルを逃して悔し涙を流す選手の姿が映されることがあります。メダルの獲得を目標とし、日々、努力に努力を重ねてきたわけですから、それを逃してしまった時の落胆の思いは想像を遥かに超えるものでしょう。それでも時間が経てば清々しい表情で上位選手を称賛したり、笑顔でインタビューに答えたりする選手を見ると、きっと悔しさを乗り越え、「good enough」の自尊感情で自分を受け止めたのだろうと、あの研修会で聞いた話を思い出し、選手のその強く美しい姿に心を打たれるのです。

間もなく令和7年度が終わろうとしています。卒業、進級の節目としてこの一年のあゆみを振り返ることが大切です。思いどおりできたこと、がんばったけれど思い描いた結果にはならなかったこと、様々あるでしょうが、どうぞ子どもたちを「good enough」の自尊感情で満たしてあげて欲しいと思います。「good enough」と言っても、“何もしなくてよい”ということとは違います。点数や順位、周囲との比較ではなく、できたかできなかったかの結果だけでなく、努力をしたその過程や、少しでも上達した部分に着目して成長したことを一緒に確かめ、ほめることが「good enough」の自尊感情を高めることにつながることでしょう。

早いもので、今年度の学校だよりも最終号となりました。下落合小学校の子どもたちが、たくさんのお話を吸収して大きく成長することができたのも、保護者や地域の皆様の御理解と御協力があったからと、心より感謝申し上げます。本当に、ありがとうございました。