

# スクラム

ひがしくのちゅうがっこうちようしつ

東生野中学校校長室だより 第23号令和8年2月16日

## 自己肯定感

今回のスクラムは自己肯定感についてです。自己肯定感とはありのままの自分を大切に  
して自分自身を好きになることです。自己肯定感が高いと自分の良いところを活かして  
考え、失敗しても前向きに前進することができます。そして、他の人の目や評価に振り回  
されず自分を受け入れて自信を持つことができ、他の人を好きになり、大切に大事にす  
ることができます。自己肯定感を高めることはその後の生き方を素晴らしいものにしてく  
れます。自己肯定感を高める方法としては日々の生活の中で他の人と比べることなく  
精一杯、一所懸命に力を出し切る、一日一日の目標を明確にすることです。私は  
朝起きるときにその日一日の目標を考え決めてから起きます。「今日はこれをしよう。  
こんなことを頑張ろう。」というようなことです。そして誰しものが必ず得意とする分野が  
あるはずです。それは人の知能は8種類あるといわれているからです。

- ・博学的知能: 自然や動物、気象に関することが好き。
  - ・音楽的知能: 歌ったり音楽を聴いたり楽器演奏などが好き。
  - ・論理的・数学的知能: 計算や数を研究したり物事の規則性や関係を探るのが好き。
  - ・対人的知能: おしゃべりや他の人コミュニケーションをとることが好き。
  - ・身体的知能: 体を動かし、走ったり運動することが好き。
  - ・言語的知能: 本を読んだり文字や文章を書くことが好き。
  - ・内省的知能: 自分の関心を追究したり自分のペースで行動することが好き。
  - ・空間的知能: 図や絵を描いたり組み立てたり設計したりすることが好き。
- 上記の9種類の中で得意分野はありませんか？料理を作るのには多くの知能を必用とす  
るようです。そして、年齢に関係する知能が2つあります。

### 結晶性知能

これまでの経験、学習、知識の蓄積によって培われる「知恵」や「判断力」で、加齢とと  
もに高まり、高齢になっても維持、向上しやすい。言語能力や問題解決能力、洞察力。

### 流動性知能

新しい環境に適応し、未知の問題を論理的、直感的に解決する能力。計算、暗記、  
情報処理速度などで18歳～25歳ころピークを迎え、60歳頃まで維持されその後低下  
していく。流動性知能ではみなさんにはかないません。  
自分自身の得意分野を見つけてください。何かに夢中になって頑張っていると新しい得  
意分野がみつかもしれませんね。

校長 角田真章