

## 潜在能力

潜在能力とは普段、表に出ることがないもの、誰もが内側に秘めている才能や能力のことです。みなさんは自分自身も気付いていない能力があるかもしれません。中学生という時期に自分が持っている潜在能力を引き出す努力をしてみてください。潜在能力を引き出すためには常に自分自身の限界に挑戦することです。例えば日々の授業に集中し、一所懸命取り組んだり、長距離走を走るとき力を出し切り、自己ベストを目指したり、夏休みしっかりと計画を立てその計画を遂行したりと常に自身のベストを尽くし、「限界突破」を目指すのです。そして苦手なことに「チャレンジ」することです。授業中に手を挙げて答えるのが苦手な人もいるかもしれません。{間違えて笑われたらどうしよう。}と考えることがあります。間違えたことを笑う人がいたらその人が間違っているのです。勇気を出して手を挙げて答えてみてください。苦手なことにチャレンジしてみてください。うまくいかななくてもいいのです。「限界突破」や「チャレンジ」は新しい自分との出会いです。「こんなことができた。」「すごく頑張れた。」という気持ちになり、その瞬間に心が大きく成長しています。それはほかの人との比較ではないのです。

次に大切なのは「知」「仁」「勇」を持つことです。「知」とは判断力(知識があるだけでなく、大事な本質をとらえた判断ができること)です。「仁」とは誠意(人に対して優しく親切に思いやりを持った対応をすること)です。「勇」とは行動力(実際に行動を起こすパワー、勇気を持つこと)です。

最後に「感謝」の心を持つことです。みなさんは多くの方々の助けを借りて生活しています。そのおおくの方々に感謝の気持ちを持ってください。お家の人、担任の先生や教職員のみなさん、地域の方々や他にもたくさんおられます。そして寝る前にその日一日3つの「ありがとう」を考え、布団の中で言葉にしてください。感謝の心は行動を変えます。

## 寝る前の感謝

「〇〇先生ありがとう。」「〇〇さんありがとう。」「晩御飯作ってくれてありがとう。」「今日も一日が無事に終わりました。ありがとうございました。」「今日も元気に生かさせていただきありがとうございました。」