

体験を「経験」に変える～「言語化」が自分を成長させる～

七中祭のオープニング、体育の部、合唱の部、これから行われる生徒会活動、部活動の大会など、皆さんはこの時期、多くの活動に取り組んでいます。その中で、うれしかったこと、悔しかったこと、仲間と協力して達成感を味わったこと、不安だったことなど、さまざまな出来事があったのではないのでしょうか。

今日は、「体験」と「経験」の違いについて考えてみたいと思います。私たちは毎日、たくさんの「体験」をしています。授業を受けること、友達と話すこと、部活動で練習すること、学校行事に参加することなど、そのほとんどが体験です。しかし、体験しただけでは、それはまだ単なる出来事に過ぎません。

大切なのは、その体験を振り返ることです。「なぜうれしかったのだろう」「なぜ悔しかったのだろう」「なぜあの時、仲間と気持ちが一つになったのだろう」「なぜ思うようにいかなかったのだろう」このように自分自身に問いかけながら考えることで、体験は少しずつ意味を持ち始めます。そして、その考えや感じたことを自分の言葉で表現すること、つまり『言語化』することがとても大切です。

例えば、体育の部で優勝した人が「勝ててうれしかった」で終われば、それは体験のままです。しかし、「毎日の練習を最後までやり切ったことが自信につながった」「仲間が励ましてくれたから最後まで頑張れた」と言語化することで、自分の成長や仲間の価値に気付くことができます。

反対に、思うような結果が出なかった人もいでしょう。その時も、「負けて悔しい」で終わるのではなく、「なぜあれほど悔しかったのか」を考えてみてください。そこには、「本気で取り組んだから」「仲間と一緒に勝ちたかったから」「もっと成長したかったから」という自分の思いが隠れているはずです。その思いを言葉にすることで、悔しさは次への原動力になります。

実は、人は感情を言語化するときに成長します。楽しかった。悔しかった。感動した。緊張した。このような感情は誰もが持ちます。しかし、その感情がなぜ生まれたのかを考え、言葉にできる人は、自分自身を深く理解することができます。そして、自分を理解できる人ほど、次にどう行動すればよいかを考えられるようになります。合唱練習でも同じです。「なかなか声がそろわない」「意見がまとまらない」「もっと良い合唱にしたい」そんな気持ちを抱くことがあるでしょう。しかし、その時に「なぜそう思うのか」を考え、言語化してみると、「クラス全員で成功したい」「もっと良いものをつくりたい」という前向きな願いが見えてきます。

つまり、「体験」は外側で起こる出来事ですが、「経験」は、その出来事を自分の内側の学びに変えたものなのです。そして、その橋渡しをするのが『思考』と『言語化』です。学校で行う振り返り活動も、単に感想を書くためではありません。体験したことを思考し、言語化することで、出来事を経験として自分の力に変えるために行っています。振り返りを書くときも、「楽しかったです」「頑張りました」だけでは少しもったいないと思います。「なぜ楽しかったのか」「何を頑張ったのか」「そこから何を学んだのか」「次にどう生かしたいのか」まで考えて言葉にしてみてください。その一つひとつの言葉が、自分自身の成長の記録となります。

また、言語化は自分自身を成長させるだけでなく、仲間とのつながりを深める力にもなります。自分の考えや思いを言葉にすることで相手に伝わり、相手の考えや思いを理解することにもつながります。そして、自分とは異なる見方や考え方に触れることで、新たな気付きや学びを得ることができるのです。言語化する力は、これからの社会を生きていく上でも欠かせない力です。自分の考えを相手に分かりやすく伝え、相手の考えを受け止め、多様な人と協力しながら課題を解決していくための土台となります。学校生活の中で培った言語化する力は、将来の皆さんを支える大きな財産になるはずです。

七中祭、体育の部、合唱の部、部活動、生徒会活動。皆さんは今、多くの貴重な体験をしています。しかし、本当に大切なのは、その出来事が終わった後です。体験を振り返り、自分の感情や考えを丁寧に見つめ、それらを言語化することで、体験は経験へと昇華されます。

皆さんには、「何があったか」だけでなく、「なぜそう感じたのか」「そこから何を学んだのか」を言葉にする習慣を身に付けてください。言語化することは、自分自身と向き合うことです。言語化することは、自分の成長に気付くことです。そして言語化することは、未来の自分をつくることです。ぜひ、一つ一つの体験を丁寧に振り返り、自分だけのかけがえのない「経験」として積み重ねていってください。そうした経験の積み重ねが、皆さん一人ひとりの可能性を広げ、未来を自ら切り拓いていく力になっていくと私は信じています。

教育相談・進路懇談に向けて

今日から1・2年生は教育相談が始まります。振り返ってみると、この間、定期テスト、体育の部、合唱の部、部活動、生徒会活動など、さまざまな出来事がありました。皆さんも忙しく、充実した日々を過ごしてきたことと思います。その中で、楽しかったことや嬉しかったこともあれば、思うようにいかなかったこと、悩んだこともあったのではないのでしょうか。また、人とのつながりが深まったこともあれば、考え方の違いから気まづくなったり、悩んだりしたこともあったかもしれません。

教育相談は、そうした日々の出来事や自分の思いを振り返り、「言語化」する機会です。頭の中で何となく考えていたことも、言葉にして誰かに伝えることで、自分自身の気持ちや考えが整理され、新たな気付きが生まれることがあります。ぜひ、楽しかったこと、頑張ったこと、悩んでいること、不安に思っていることなどを率直に担任の先生に話してみてください。皆さん一人ひとりが、より良い学校生活を送るための大切な時間にしてほしいと思います。

一方、3年生は保護者の方と担任の先生を交えた三者懇談が行われます。これまで皆さんは、自分の進路について考え、高校説明会やオープンキャンパスなどに参加しながら、将来の選択肢を少しずつ絞り込んできたことでしょう。今回の懇談の目的は、現在考えている進路を確認するとともに、他の可能性についても検討しながら、自分にとって最も良い選択を考えることです。そして、その目標を実現するために、これから何を頑張る必要があるのかを具体的に話し合います。

3年生にとって、12月の懇談は志望校を決定する大切な節目になります。その意味でも、今回の10月懇談は非常に重要です。「まだ決まっていないから話せない」のではなく、「まだ決まっていないからこそ話す」のです。様々な可能性を想定しながら、不安なことや迷っていることも含めてしっかりと相談してください。

教育相談も三者懇談も、自分自身と向き合うための時間です。忙しい毎日の中では、なかなか立ち止まって自分を見つめる機会はありません。今の自分は何を感じ、何を考え、これからどこに向かおうとしているのか。この機会を通して、自分自身の思いや考えを整理し、次の一歩につなげてほしいと思います。

定期テスト3に向けて

七中祭が終わりました。70周年記念行事、体育の部、合唱の部と、この間のさまざまな行事を通して、皆さんの熱いエネルギーをたくさん感じることができました。一人ひとりが力を発揮し、仲間と協力しながら取り組む姿は本当に素晴らしく、七条中学校の大きな成長を感じました。しかし、学校生活は行事が終われば一区切りではありません。行事の中で培った力を、これからの日々の学校生活にどう生かしていくかが大切です。

今日、10月19日は定期テスト3のちょうど1か月前です。合唱や体育の部に向けて目標を定め、計画を立て、仲間と力を合わせて努力してきたように、今度は学習にその力を向けてほしいと思います。テスト勉強は直前になって慌てて取り組むものではなく、見通しを持ち、毎日の授業を大切にしながら積み重ねていくことが大切です。授業中に真剣に話を聞くこと、ノートを丁寧にまとめること、わからないことをそのままにしないこと、家庭で復習すること。一つひとつは小さなことですが、その積み重ねが大きな力となります。

皆さんは、この間の行事を通して「みんなで目標に向かう力」「最後までやり抜く力」「互いを支え合う力」を身につけました。その力は勉強にも必ず生かすことができます。行事で築いた前向きな雰囲気や、授業や学級活動、そして日々の学校生活へとつなげていきましょう。

これからの1か月は、新たな目標を定め、一日一日を積み重ねてください。皆さん一人ひとりが学びに向かう姿勢を高め、さらに成長してくれることを期待しています。

現在 学校だより 通算99号