



## 自己肯定感を高める！

自己肯定感とは何でしょう。それは「自分の存在そのものを認める感覚」のことです。他人と比べることなく、ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定する、好意的に受け止められることで生まれる感覚です。この感覚こそが、不確かな時代を幸せに生き抜くため、最強の武器になりうると主張する人もいます。その人の著書によると自己肯定感にはさらに「達成力」「仲間力」「感情力」の三つから身に付けられると続きます。

「達成力」は物事を粘り強く続けて目標を達成する力のこと。みんなも何かを成し遂げたエピソードやそこに至るまでの苦労や努力、例えば失敗に終わったとしてもそこから学んだことなどの経験がきっとあるでしょう。「仲間力」は周りの人と協力する力のこと。多くの学校行事は、これがないと成しえないですね。仲間と協力して達成した時の喜びは何ものにも換え難いものです。

「感情力」は自分の気持ちをコントロールする力のこと。なかなか怒りや苦しい気持ちをコントロールできない人もいます。逆にうれしい気持ちを素直に表現できない人もいるかもしれません。ありのままの自分に満足し、価値ある存在として受け入れる力が自己肯定感であるとすれば、前向きな思考をすることが大切です。

例えば、何かに失敗して自信をなくし、ネガティブになり、自己肯定感が下がってしまうという負の連鎖に陥ってしまうことはないでしょうか。それよりも自分の強みを知り、ポジティブになり、自己肯定が高まるという方向へ持っていきたいものです。自分の強みがわからないという人もいるでしょう。そんな人は小さな成功体験を積み重ねていきましょう。こんなことができたという体験が少しずつ自信につながっていくことでしょう。他人と比べてはいけません。あなたのペースで歩めばいいのです。

## 人権 標語

その気持ち 人に話して  
いいんだよ 嵐山東小6年

## 京都はぐくみ憲章について

平成16年、子どもの命が粗末に扱われたり、子ども自身が自尊感情を持てず、命を軽視してしまう事件が続きました。そこで、人づくり21世紀委員会などの子どもたちに関わる京都の市民ネットワークが中心となり、改めて子どもを健やかに育むため、市民の心意気を行動で示すことが緊急の課題であるとして議論を重ね、平成18年6月に「人づくり21世紀委員会からの提言」が京都市に提出されました。

これを受け、京都市では、京都市子どものための市民憲章懇話会を設置し、議論を重ねるとともに、市民の皆さまからの意見募集や意見交換会、シンポジウムを行ったうえで、平成19年2月5日に「子どもを共に育む京都市民憲章（愛称：京都はぐくみ憲章）」を制定しました。

### （前文）

わたくしたちのまち京都には、子どもを社会の宝として、愛し、慈（いつく）しみ、将来を託してきた、人づくりの伝統があります。そうした伝統を受け継ぎ、人と自然が調和し、命のつながりを大切に、子どもを健やかに心豊かに育む社会を築くことは、京都市民の使命です。

大人は、子どもの可能性を信じ、自ら育つ力を大切にして、子どもを見守り、褒（ほ）め、時には叱（しか）り、共に成長していくことが求められます。そして、子どもを取り巻く状況を常に見つめ、命と健やかな育ちを脅（おびや）かすものに対して、毅然（きぜん）とした態度で臨（のぞ）む必要があります。

わたくしたちは、子どもたちの今と未来のため、家庭、地域、学校、企業、行政など社会のあらゆる場で、人と人の絆（きずな）を結び、共に生きるうえでの行動規範として市民憲章を定めます。



### （行動理念）

- わたくしたちは、
- ・子どもの存在を尊重し、かけがえのない命を守ります。
  - ・子どもから信頼され、模範となる行動に努めます。
  - ・子どもを育む喜びを感じ、親も育ち学べる取組を進めます。
  - ・子どもが安らぎ育つ、家庭の生活習慣と家族の絆（きずな）を大切にします。
  - ・子どもを見守り、人と人が支え合う地域のつながりを広げます。
  - ・子どもを育む自然の恵みを大切に、社会の環境づくりを優先します。

平成19年2月5日制定

## 2月の行事予定

日	曜	行	事
1	木	1年百人一首大会	部活動停止
2	金	前期選抜一括出願 BookFriday	カウンセリングの日
3	土		
4	日		
5	月	生徒会委員会（3年最終）	
6	火		
7	水	前期選抜一括交付	学校内販売日
8	木		部活動停止
9	金	3年私学入試前日指導	カウンセリングの日
10	土	3年私学入試①	
11	日	建国記念の日	3年私学入試②
12	月	振替休日	3年私学入試③
13	火	1・2年テスト1週間前 学習相談会	給食予約め切
14	水	1・2年テスト前 学習相談会	3年公立前期前日指導
15	木	1・2年テスト前 学習相談会	公立前期選抜検査①
16	金	学習相談会	公立前期選抜検査② カウンセリングの日
17	土		
18	日		
19	月	1・2年テスト前 学習相談会	公前選抜（美工科）
20	火	1・2年定期考査Ⅳ①	
21	水	1・2年定期考査Ⅳ②	
22	木	1・2年定期考査Ⅳ③	公立前期選抜合格発表
23	金	天皇誕生日	
24	土		
25	日		
26	月	生徒会委員会	
27	火	1年キャリア教育講演	
28	水	生徒心得検討会	
29	木	公立中期選抜一括出願	部活動停止

### 【備考】

3/7 公立中期選抜検査  
3/8 3年生を送る会  
3/15 第39回卒業証書授与式  
3/18 公立中期選抜合格発表  
3/19 修了式  
3/28 離任式  
※諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。