



固定思考？ 成長思考？

— まもなく夏休み… —

校長 鈴木 英顕



固定思考とは、自分の能力は遺伝や育った環境で決まっているので、変わることはない。また、才能があれば努力は不要とする考え方です。

一方、成長思考とは、努力すれば人は成長できる。また、努力を怠れば結果が悪くなるという考え方です。

例えば、身長がそれほど高くない人がバスケットボールをしようと考えたときに、固定思考では「自分の身長では不利だし、身長を伸ばすこともできないので」と諦めてしまいます。何しろ遺伝的に不利で、どうしようもないと考えているわけですから。

しかし、成長思考であれば「身長が低い分、3ポイントシュートを極めてやろう」などと考えます。不利な部分を努力と技術でカバーしようとするわけです。

固定思考では、失敗を恐れているため、そもそも挑戦しないことで失敗を回避します。また「才能が全て」と考えているので、失敗すると「自分には才能が無かった」と悲観的になってしまいます。そのため、他人より自分が劣ると思われることは挑戦せずに避けるようにします。

成長思考では、挑戦は成長の機会と考えているので、失敗することがあっても挑戦を続けます。努力すれば壁は乗り越えられると考えているからです。

仮に、通知表で思い通りの評価（評価）ではなかった場合、固定思考では勉強してきたことの全てが無駄だったと否定的に捉えてしまいます。成長思考では思い通りにならなかった結果の原因と対策を考え、今まで勉強してきたことをもとに改善します。

【固定思考（凝り固まり思考）】 才能・知能・性格は一生変わらない → マイナス思考になりやすい

例えば、「能力がない？」「魅力がない？」「才能がない？」と感じている場合は・・・

→ 一生変わらない → 努力しても無駄 → やる気が出ない → 落ち込みやすい → 変わらない理由を探す
→ 変わらない理由を見つけて安心する

【成長思考（しなやか、レジリエンス思考）】 才能・知能・性格はいくらでも変わる → プラス思考になりやすい

例えば、「能力がない？」「魅力がない？」「才能がない？」と感じている場合は・・・

→ いくらでも変えられる → 努力する意味を感じる → やる気が出る → 落ち込みにくい → 良くなる方法を探す
→ 良くなる方法を見つけて可能性を感じる

固定思考では、成長や可能性を閉ざしてしまい、成長思考では高い目標を達成しやすくなります。つまり、自分の人生の可能性を広げていくには、成長思考の方が良いということです。

成長思考になるためには、「努力で人は変わる！」と信じることです。そして「何か成果が出たら、努力した結果だ！」と信じ、もし失敗したとしても、「努力したことは無駄にはならない」と信じることです。結果だけでなく成長に目を向けることがポイントです。思い通りの結果が得られなかったときでも、その過程でどれだけ成長できたかを自己評価しましょう。

けれども、人は固定思考と成長思考の両方が共存しています。完全に成長思考のみというのは不可能です。自分が大切だと思っていること、達成したいと思っていることを、まずは成長思考に切り替えていけばよいのです。夏休みが始まります。二度とない一日一日を大切に過ごしてください。成長思考で！

三中の学校生活

TGG 1年生校外学習

6月18日(水)、1年生は立川にて英語環境体験学習を実施しました。体験学習会場の「TOKYO GLOBAL GATEWAY (TGG)」は、東京都教育委員会と株式会社 TOKYO GLOBAL GATEWAY が提供する、今までにない新しいタイプの体験型英語学習施設です。TGG で学ぶ目的は、日ごろの英語の学習効果をより高めるために、海外旅行をすることなく身近な場所で英語を試すことができます。TGG のゲートを開くれば、そこはもうグローバルな世界です。オール・イングリッシュの環境で生き生きと楽しく英語を試すことができました。



「2. 3年生から勉強の仕方を教えてもらおう」-素敵な先輩たち-

右の写真は、6月17日(火) 昼休みの時間のある1年生の教室です。25日からの3日間は、1年生にとって中学校に入学して初めての定期考査でした。大きな不安を持ちながら、テスト勉強に取り組んでいる時期です。そこで、2年生、3年生の先輩が「定期考査攻略法!？」として、定期考査の準備、勉強の仕方を丁寧に1年生のそれぞれのクラスに伝えていました。これは、三中の新しい素晴らしい取組です。あらかじめ準備、用意した原稿やスライドを使いながら、1年生の各教室で説明をしていました。1年生にとっては、とても心強かったことでしょう。仲間に、特に後輩のために一肌脱ぐ先輩の姿に、優しさと頼もしさを感じました。



第1回「高校の先生の話聞く会」

6月30日(月)6校時、10校の高校の先生を本校にお招きして、高校での学習や生活等について具体的なお話を伺うことができました。また、都立高校や私立高校、いろいろな特色をもった高校、さらに高校所在地も広範囲に広げて、様々な学校の話聞くことができました。今年は、進路決定を間近に控えた3年生に加えて2年生も参加しました。自らの進路を決定するにあたって、今の時期に何を考え行動するべきかを考える貴重な機会になりました。

第2回は、7月8日(火)にさらに10校来校していただき、お話を伺います。

バレーボール部

◆第7ブロック中学校バレーボール女子選手権大会

6月8日(日) 1勝0敗、6月15日(日) 2勝0敗
6月22日(日) 1勝2敗、6月29日(日) 決勝トーナメント
三申 1-2 日野 平山中 惜敗

卓球部

◆第7ブロック町田地区中学校卓球選手権大会

6月22日(日) 男子団体の部 準優勝
男子シングルス 2年生、3年生の各1名
ベスト8 東京都大会出場決定!



テニス部

◆夏季町田地区中学校テニス大会

6月29日(日) 三申を会場として行われた3年生最後の試合は、ラストプレーまで力を尽くして健闘しました。

バスケットボール部

◆72地区町田市中学校バスケットボール選手権大会

6月15日(日) 三申 68 VS 37 南成瀬
6月22日(日) 三申 70 VS 52 鶴川二
6月29日(日) 三申 56 VS 55 成瀬台

東京都大会出場決定!
準優勝



バドミントン部

◆中学校バドミントン

Dブロック選手権大会
6月29日(日) 女子団体
6チームリーグ戦 5勝1敗 ベスト8
7月6日(日) 決勝トーナメント
熱戦の末、敗退

7月・9月のおもな予定

7月18日(金) 終業式
7月19日(土) 夏季休業日(～8/31)
7月22日(火) 三者面談(～7/30)
7月23日(水) 連合音楽会(市民ホール)
8月12日(火) 閉庁日(学校休業～8/15)
9月1日(月) 始業式、防災集団訓練
9月4日(木) 常任委員会



9月5日(金) 中央委員会
9月8日(月) 生徒会朝礼、安全指導
9月10日(水) 道徳授業地区公開講座
9月12日(金) 学校公開(～9/13 土曜授業)
9月18日(木) 生徒会役員選挙
9月22日(月) 全校朝礼
9月25日(木) 中間考査(～9/26)
9月27日(土) 土曜公開授業
10月2日(木) 合唱コンクール

