

# 2学年通信

新宮町立新宮東中学校  
令和8年1月16日 第84号  
文責：江頭 俊輔

## [自信がないですか？]

1月8日（木）3学期始業式の日の学級組織決めを覚えていますか？江頭は学年フロアを巡回しながら、みなさんの姿を見ていましたが、（クラスによって違いはある）積極的に学級組織に立候補しようとする姿が見られませんでした！（特に『代議員』です！代議員担当である江頭は切ない気持ちになりました。）確かに、「代議員は大変だ...」という側面もあるとは思いますが、私はみなさんの姿から「自信」がないのではないかと思いました。（大人気漫画東京リベンジャーズの名言を借りるなら、『学級組織決めに日和ってる奴いる？』『たくさんいるよなあああ！！！????』です。残念...）

もう少し分解してみましょう。「代議員は大変だ」→「代議員には大役がある」→「私よりふさわしい人がいる（自信↓）」&「私には全うできない（自信↓）」&「私がなったら、みんながどう思うか分からぬ（自信↓）」&「私には無理だ...、（自信↓）」こんな感じでしょうか。自信はお金と同じです。稼ぐのは難しいですが、手放すのは一瞬です。ただ、私は【自信ポイント】は失ってはいけないと思っています。

あ、あとこれはみなさん、分かっていると思いますが、「大変な役職=大変（成長できるよう）な役職」です。この省略部分を忘れてしまうと、今後の学校生活、ひいては社会人生活で「本当はもっている自分の力」を成長させることができなくなります。自信がなくて立候補できなかった代議員が、実は最も自信をしてくれる役職なのです！（実際、やってみると楽しいですよ。）

## [自信のつけ方！]

「自信がなくて...」とよく聞きますが、そもそも自信ってどうやったら、「つく」のでしょうか。私は自信をつける手段は「存在しない」と思っています。基本的に自信は「加算」方式ではなく、「減算」方式だと思っています。簡単に言うと、「もっている自信の量はみんな同じ」ということです。何かをすれば、自信がつく、という現象はないと思います。

「でも、世の中には自信がある人とそうではない人がいるじゃないですか！」と、現実的な意見が飛んできそうです。なぜでしょうか？私は、「自信にする」のが上手な人がいるのだと思っています。逆もしかりです。「自信にする」のが苦手な人もいるんだと思います。（苦手というより、方法を知らない人かな？）では、どういう内容を自信にしていくのか。みなさんも分かりやすいのは、過去の経験です。例えば、江頭は自信をもってアピールできるポイントはありません。ただ、自信をもって何かを伝えたり、仕事をしなければならないときは、高校時代や大学時代に勉強に励んだ経験が一気に背中を押します。

## [あなたは世界に一人だけ！それだけで十分すぎる自信！]

過去の経験だけではありません。江頭は世界にたった一人で、これまでも、そしてこれから地球の歴史の中でも同じ「江頭」は二度と存在しません。（今後、AI等の発達で「クローン江頭」ができたら、それはそれで面白そうです。SF映画の見過ぎですね！）あなたと同じ人がいない、それだけで十分すぎる自信にすることができます！！ただ、「自信にする」のが苦手な人は、「いや、そんなの当たり前じゃん。」と考え、これを自信にすることができないだけなのです！納得できなくていいです。でも理解はできるはず。そうやっていろいろなものを「自信」にしていくって、大切なところで退（ひ）かない、逃げない。成長できる選択をする「覚悟」を後押しする自信を減らさない。その繰り返しが自信につながります。

さて、クイズです。この通信には何回「自信」が出てきたでしょうか。