

生徒指導だより No. 9

令和2年10月27日

10月の生活目標～服装を正しくしよう～

10月の生活目標は「服装を正しくしよう」です。10月も後半に入り、寒さが厳しくなってきました。服装も冬の装いになってきた頃です。さて、正しい服装、正しい身だしなみをすることがなぜ大切なのか、皆さんは説明することができますか？寒くなってきた今だからこそ、服装を正しくする意味を考えてみたいと思います。

「身だしなみ」と「おしゃれ」の違いは？

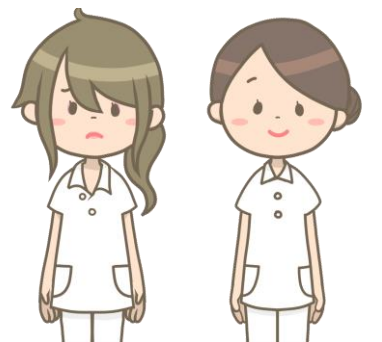
身だしなみを整える＝相手に清潔感や好印象を与えるもの。自分以外の人に対して行う気配り。
おしゃれをする＝人それぞれの好みが優先されるもの。他人の目ではなく、自分目線で行う。

学校では「身だしなみを整えなさい」とは言っても、「おしゃれをしなさい」とは言いません。それは上のような違いがあるからです。学校や社会では集団生活をする以上、「相手を不快にさせない」、つまり気配りが大切です。みなさんの身だしなみもそういった相手への気配りの1つなのです。

右下のイラストを比べてください。みなさんが病院に行ったとき、どちらの看護師さんが頼りになりそうですか？

身だしなみを整えるべき7つの理由

- ①社会人としてのマナーを身につけているかどうか見られる。
- ②服装を着替え、整えることで、気持ちの切り替えをする。
- ③爪や髪などに気を配ることで、事故や怪我をさせることを防ぐ。
- ④だらしない格好で相手に不快な思いをさせない。
- ⑤第一印象をよくする。
- ⑥見た目を整え、評価してもらうチャンスもらう。
- ⑦身だしなみを整えることで、よい出会いに恵まれる。



おそらく右の看護師さんだと思います。身だしなみを整えるということは、大きく分けると上のような理由が考えられます。まずは相手への気配りとして重要な身だしなみですが、それだけでなく、相手を直接傷つけないことや、逆に自分自身のためにもなることが考えられます。

身だしなみを整えると得られる効果9つ

- ①整った身だしなみで清潔感を出せる。
- ②よい人とのつながりを築きやすい。
- ③気づかいをすることで精神的に成長する。
- ④身の回りが整うことで、仕事で頼られる。
- ⑤服装に磨きがかかり、おしゃれになる。
- ⑥信頼感をもたれやすい。
- ⑦周りからの目が優しくなり、心に余裕ができる。
- ⑧自分を整えることで自立心が育つ。
- ⑨気持ちに整理がつきやすくなる。

さらに、身だしなみを整えることで、左のような効果も得られるそうです。西方中生の整った身だしなみが、知らず知らずのうちに、こんな効果も生んでいるのかも知れません。今年度も卒業生の通う高校の先生や地域の方から、「西方中生は素晴らしいですね」とお褒めの言葉をいただいています。それはみなさんの整った身だしなみの成果の1つとも言えることもできそうです。

ただし、身だしなみ（外見）だけを整えればいいかというところではありませ

ん。大切にしたいのは、むしろ心（内面）の方です。身だしなみを整えることで、心を整えてほしいのです。

宝塚歌劇団を知っていますか。女性だけで構成された劇団ですが、その宝塚歌劇団では、こんな教えがあるそうです。「ブスの25箇条」というそうです。ちょっとチェックしてみてください。言葉が気になる人は、言葉を入れ替えたものでチェックしてみましょう。「美人の25箇条」です。

美人の25カ条

- ☐ 1 いつも笑顔が絶えない
- ☐ 2 ありがとうの言葉をよく口にする
- ☐ 3 なんでもおいしくいただける
- ☐ 4 キラキラしたオーラに包まれている
- ☐ 5 いつも生き生きとし、堂々としている。
- ☐ 6 愚痴をこぼさない
- ☐ 7 希望や信念がある
- ☐ 8 いつも周りの人に感謝をしている
- ☐ 9 自分を大切にしている
- ☐ 10 声にハリがあり、元気がいい
- ☐ 11 小さな声で話したりクヨクヨしたりしない。
- ☐ 12 他人に信頼される存在であろうとする。
- ☐ 13 瞳が輝いている
- ☐ 14 常に口角が上がっている
- ☐ 15 責任感が強く、他人のせいにしない
- ☐ 16 自分の軸をしっかり持ち、ブレない
- ☐ 17 いつもポジティブシンキング
- ☐ 18 前に進むための努力を怠らない
- ☐ 19 人のためにする労力をいとわない
- ☐ 20 信頼できる人間が大勢いる
- ☐ 21 人生においても仕事においても意欲的である
- ☐ 22 常に謙虚な気持ちで、他人を見下さない
- ☐ 23 周りのアドバイスや忠告に耳を貸す
- ☐ 24 人の振り見て我がふりを直せる
- ☐ 25 存在自体が周りを明るくパワフルにする

「ブスの25箇条」

1. 笑顔がない
2. 御礼を言わない
3. おいしいと言わない
4. 目が輝いていない
5. 精気がない
6. いつも口がへの字の形をしている
7. 自信がない
8. 希望がない
9. 自分がブスであることを知らない
10. 声が小さくイジケている
11. 自分が最も正しいと信じ込んでいる
12. グチをこぼす
13. 人をうらむ
14. 責任転嫁がうまい
15. いつも周囲が悪いと思っている
16. 他人に嫉妬する
17. 他人に尽くさない
18. 他人を信じない
19. 謙虚さがなく傲慢である
20. 人のアドバイスや忠告を受け入れない
21. なんでもないことに傷つく
22. 悲観的に物事を考える
23. 問題意識をもてない
24. 存在自体が周囲を暗くする
25. 人生において仕事において意欲がない

宝塚歌劇団には、多くの女性ファンがいるそうです。同じ女性だからこそ、ファンの方はその劇団員の姿だけでなく、内面の美しさに惹かれるのだとある方から聞いたことがあります。だから劇団の花形になる人ほど、内面の美しさに磨きをかけることを大事にしていると言います。

西方中生も同じです。身だしなみを整え、そして、内面を磨きましょう。中学校という場は、大人になる準備の場です。中学校時代から、身だしなみを整え、キラリと光る見た目と心を育てていってほしいと思います。

最後に～先月のアンケート結果から～

9月に生徒対象のアンケートを行いました。時間に関するアンケートです。主に「〇〇の時間は守れていますか？」という内容でした。朝起きる時間、登校時間に関しては、時間を決め、余裕をもって登校できていると回答した人が9割近くになりました。すばらしいことです。

一方、「テレビやゲームの時間を決めて守れているか」、「就寝の時間は自分で決めて守れているか」という項目では、6割程度の方が良いと答え、できていないという人の割合が上がっていました。夜しっかり寝る、テレビやゲームの誘惑に負けないと言うことが、西方中生の課題と言えそうです。