

柚子の木だより

豊島区立教育センター
適応指導教室 No57
令和7年6月2日

自己決定力

皆さんは、普段の生活の中で何かを決めたり、選択するときに、人に頼らず自分で決めているでしょうか。この自分の意志で決めて実行し、その結果の責任は自分にあることもわかっている能力を「自己決定力」と言います。

この能力は、生まれながらに備わっているものではなくて、幼いころからの小さな選択、例えば、「おもちゃを選ぶ」「お菓子を選ぶ」「どこで遊ぶか決める」「どの勉強をするか決める」「友達と遊びに行くか決める」など、日常生活の中で自分の意志で選択し、その結果を受け入れる経験を重ねることで身につけてきます。そして、この自己決定力は「高校や大学への進学先の選択」「結婚相手を決める」など、将来の自立や幸福感を高める上でとても重要な能力になります。

さて、皆さんは、自分は自己決定力を身につけていると自信をもって言えますか。普段の生活の中で、自分の意志で物事を決めているでしょうか。自分で決められなくて、親や友達に決めてもらっていませんか。まだ、自分には自己決定力が身につけていないと思う人は、今からでも良いので、次のことを意識して生活してみてください。「自分の考えや価値観を大切にし、それを基準に従って自分で決める」「他の人の意見を聞き、参考にしながら、最終的に自分自身で決める」です。

そして、自己決定力が身につくと次のことができるようになります。「自分で物事を決めることで、自立心を養うことができます」「自分の力で選択し、結果を受け入れることで、自信を育むことができます」「自分で決めることで、より満足感や幸福度を感じることができます」「新しい経験や知識を身につける機会が増え、成長に繋がります」

自己決定力と言うと、何か難しいことのように思いますが、ようするに自分を大切に生きていくことです。自分の人生は自分のものです。自分の人生を



他人に決められたくはないですね。自分の人生を自分らしく生きるために、自分のことは自分で決めることができる能力が自己決定力なのです。

校外学習(横浜港)に行った感想

★当日ギリギリまで行くか行かないか悩んでいたけど、中3で柚子の木の先生たちと行く校外学習も最後になると思い、行くことを決意しました。だいぶ悩んだけど、待ち合わせ場所で先生に会ったら安心しちゃいました。横浜はおじいちゃんの家があるのでよく行くけど、柚子のみんなで行く横浜は新鮮でとても楽しかったです。同じ班だった先生や小学生の男の子たち、実習生とお話したり、写真を撮ったり、一緒にご飯をたべたりとたくさんの思い出ができました。【中学女子】

★初めての校外学習で少し緊張しましたが、先生方と一層仲良くなることができました。特に印象に残っている場所は横浜中華街です。普段から横浜に行くことは多いですが、中華街に行ったのは初めてで、おいしそうな食べ物やたくさんの人に驚きました。お昼ご飯を食べたお店の油淋鶏のボリュームがあり、満腹な状態で帰りの電車の中では寝てしまいました。校外学習を通して、人との関わり方を改めて学ぶことができました。【中学女子】



★横浜で楽しかったのは氷川丸です。あまり船に乗ることがないこともありますが、氷川丸は凄く豪華で面白かったです。どんなことでも実際に体験してみたいと思いました。

【中学女子】

★氷川丸を見学したとき、ちょうど12時の汽笛が鳴り怖かった。お土産で買ったおにぎりはかわいくて、昼ご飯に食べた炒飯もおいしかったです。【小学男子】

★マリインタワーが高所恐怖症で登れないから行かないことにしたのに、氷川丸にも高所スポットがあった。お昼の12時の汽笛にびっくりして発狂した。お土産はヒロアカポーチですごく気に入っている。お昼の中華街はSuicaがどこでも使えないし、現金も足りなくて先生からお金を借りて食べた。氷川丸が面白い怖い。【小学男子】

★6時30分起床。朝ごはんを前日に用意していなかったもので、早めに起きて用意して食べたが時間が余ってしまった。8時15分に家を出て改札を通り、先生に案内され集合場所に到着。人もぼちぼち集まっていたが一人また一人と集まってきた。8時32分発の電車に乗って日本大通り駅で出発式を行い出発。暑い。歩く。男性が日傘差し、女性が日傘差さない。

【小学男子】

