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いてきま

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い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」「自分で決定することで、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して生きるというこ 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よね。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 面白いし怖い。【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】

						令	令和7年度 日	日課表				日間日	豊島区立教育センター柚子の木教室	ター柚子の	の木教室
		月			六			水			×			杂	
					来室した人は、		洗面所で手を洗ってから教室に来てください。	洗ってから	教室に来て	こください。					
						9時	9時以降 随時	随時受付(健康観察)	観察)						
教室	第一学習室	室阴目多	スタジオゆず	第一学習室	多目的室	<i>፟</i> ቀф‡ <i>′</i> %ሂ	第一学習室	多目的室	スタジオゆず	第一学習室	多目的室	አ轸ንተφず	室 思点一第	多目的室	አፉንተφず
00:6			各自の 活動		恒 淞	各自の 活動		国談等 10·00	各自の 活動			各自の 活動			各自の 活動
	半部	面談	及び	半	#	及び	半量	SST	及び	半部	面談	及び	半部	面談	及び
	1	蛛	 			☐ ☐ ☐	I	10:50			卅	T T T T T T T T T T	I	桊	☐ ☐ ☐
11:45			ケーケニン ボボッ 種 エ		11:00 ギター 数 暦 11:45	アーケーン語が		面談等	イーンコン活動			イーショ ソ活動			ケーション活動
11:45						昼	食	及び	休	頭					
12:20		スポーツ (バドミントン))	2)	スポーツ (バドミントン))	3	スポーツ (バドミントン))		スポーツ (卓球)		\ /)	スポーツ (バドミントン・他)	他)
13:00			各自の 活動			各自の 活動	計	恒総	各自の活動			各自の 活動			各自の活動
	补品	屆談	及び	乳卡	屆談	及び	<u></u>	计	13:30 VLP 14:00	补品	恒談	及び	补品	面談	13:30 VLP 14:00
	ш	排	コミュニ ケーショ ン活動	Ш	#	コミュニ ケーショ ン活動	14:00 片付け 14:30	14:00 片付け・ふりかえり・退室 14:30)· <u>退室</u>	Ш	辦	コミュニ ケーショ ソ活動	Ш	⇒	各自の 活動
15:00							•		-						
15:00 15:30		片付け・ふりかえり・退室	小.退室	片付け	片付け・ふりかえり・退室	J• 退室	ЯΗ		議	片付け	片付け・ふりかえり・退室	J•退室	片付け	片付け・ふりかえり・退室	J-退室