



令和7年12月15日 第8号

# 駒留中だより

響きの学び舎

世田谷区立駒留中学校 校長 加瀬 康夫  
世田谷区下馬 4-18-1 TEL3424-3070



結果よりもプロセス。プロセスを大切にすれば結果は後からついてくる。

(内村 航平)

内村航平さんは、オリンピック4大会(2008年～2020年)に出場し、個人総合2連覇を含む7つのメダル(金メダル3、銀メダル4)を獲得した「体操界のレジェンド」と称されています。

スポーツ選手が大会で優勝するためには日々の練習を欠かすことはできませんし、上記のような結果を残すことができたのも、結果を出すためのプロセス(過程)を積み重ねてきたからです。

プロセスを軽視して結果だけを求めると、持続可能な成功は望めません。日々の努力や経験の積み重ねという過程を経ることで、最終的には大きな結果につなげたからこそその言葉だと思います。

結果とプロセスはどちらも大切にするべきですが、人を褒める際には、結果よりもプロセスを重視することが効果的だそうです。プロセスを褒めることで、その人の努力や成長を認めることができるからです。

たとえば、テストでいい点を取った子どもに対して、「いい点が取れてすごいね」というよりも、「毎日コツコツ勉強していたのがすごいね」と言うほうが効果的だと言われています。それはプロセス=努力をし続けられるようになるからです。

プロセスを褒めると、内面的な成長を促し、自信を持たせることができます。結果が思わしくなかった場合でも、前向きな姿勢を持ち続けられるようになるのです。

プロセスを重視する考え方には次のような特徴があります。

## 1. プロセスが良ければ結果も出る

日々の努力や取り組みの質が、最終的な結果を左右

するという考えに基づきます。毎日の小さな進歩や改善を重視するので、モチベーションを維持しやすくなります。たとえ結果が出なかつたとしても、これまでの過程を振り返ることで次につながる学びを得られるのです。

ただ現実には、良い過程が必ずしも良い結果につながるとは限りません。運や偶然の要素が大きく影響する場面もあるため、過程を重視しすぎると現実とのギャップに苦しんでしまう場合もあります。

## 2. 努力を続けられる

結果だけを追い求めると、目標達成までの道のりが長く感じられ、途中で挫折してしまう可能性があります。しかしプロセスを重視していると、プロセスそのものに達成感を感じられるため、長期的な目標に向かって努力をし続けられるのです。

一方で、プロセスが目的化してしまうと、頑張っていればいいという考えになってしまいます。効率性(どうすれば時間を上手く使えるか)や効果(どうすればいい結果が出るか)を軽視してしまうことにもなりかねません。

## 3. 費やした時間が無駄にならない

結果だけを重視すると、目標を達成できなかつた場合に、それまでの努力や時間が無駄だったと感じてしまします。しかしプロセスを重視していれば、たとえ望んだ結果が得られなくても、その過程で得た経験や学びに価値を見出すことができます。

新しいことにチャレンジする際は結果が保証されていないことが多いですが、新しい年を迎える前に考えてみてください。

## 人格の完成をめざして(12月)

学校独自テーマ: 理想

今までの自分を振り返り、理想の自分に向かって積極的に挑戦していますか?

一年の終わり、そして新しい年を迎えるにあたり、今までの自分を振り返り、より高い目標・なりたい自分に向かって困難なことにもくじけず努力します。



## 人権週間(12月4日から10日)

人権週間とは、1948年12月10日に国連で世界人権宣言が採択されたことにちなみ、日本では12月10日を最終日とする一週間（12月4日～10日）を人権週間と定めています。目的としては、「人権を守ることの大切さを周知し、人権問題解決に向けた国民の意識を高める。」こととされています。しかし、当然のことながらこの特定の一週間だけでなく、年間を通じて人権を尊重し、互いを思いやる意識と行動を継続していくことが必要であり、人権週間はそのきっかけであると考えています。つまり、この人権週間をきっかけに「人権習慣」を見直し実践してもらいたいと思います。

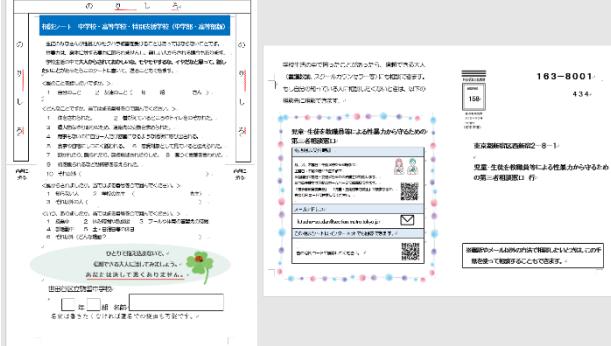
人権習慣で大事にしてもらいたい点を3つ上げておきます。

- ・他人事と思わない：人権問題は「誰かの問題」ではなく「自分事」として捉える
- ・理解と共生：相手の立場を尊重し、多様性を認め、思いやりの心をもつ
- ・行動の振り返り：自分の言葉遣いや行動を振り返り、より良い人間関係を築く  
また、子どもには、成長の途中だからこそ特別に守られる「子どもの権利」があります。これについては「世田谷区子どもの権利条例」で示されています。

（以前に紹介しました。区のHPなどでも確認できます。）

そしてみなさんの権利（大切な心と体を守るために）として学校以外にも、様々な悩み（性暴力を含めた暴力についても含めて）相談できる窓口があります。この相談窓口に手紙でも相談ができるようになっており、学校HP（配布文書）からもダウンロードができるようにしてあります。

- ・学校の先生や大人にも秘密にしたい場合は、この用紙に書かれている電話番号、メールアドレスに連絡すると、相談にのってくれて、皆さんのことを助けてくれます。この用紙を使えば、切手無しでも郵送で相談することができます。この他にも子供向け相談窓口一覧（「一人で悩まず相談しよう」）も学校HP（配布文書）で見られるようにしてあります。
- ・自分が、被害を受けていなくても、友だちが被害を受けるのを見たときも、迷わず相談してください。



相談用紙

どちらも学校HPから  
ダウンロードできます。



子供向け相談窓口一覧

## クリーン大作戦を行いました

12月12日（金）にクリーン大作戦を実施しました。この活動は、学校周辺及び敷地内を地域関係者やPTAの方と清掃することによって、地域の一員であることの自覚を促すとともに、ボランティア活動の一環として実施し、環境美化への意識を育むことを目的としています。今年度は金曜日の実施でしたが、150名近くの生徒から参加申し込みがあり、落ち葉掃きほか清掃活動を行い、予想以上の大量の落ち葉等の回収を行う事ができました。参加した生徒のみなさん、ご苦労様でした。

ご協力いただきましたPTAおよびサポーター、地域関係者の皆様ありがとうございました。

## 年末にあたりまして

12月1日から5日には、三者面談を実施させていただきました。保護者の皆様におかれましては、お忙しい中、足を運んでいただきありがとうございました。

まもなく、令和7年度の第2学期も終業をむかえ、学習に関する評価を伝えるために通知表をお渡しします。生徒の努力の成果をお伝えするものですので、保護者の皆様におかれましては、生徒の成長を促す声掛けをよろしくお願ひいたします。

## 平日の学校電話対応時間について

学校電話の対応時間に関して、教職員の勤務時間を踏まえて1月より原則7:45～17:00といたします。

ご理解、ご協力を願いいたします。