

自己肯定感を高める～ドラゴン桜 東大英作文のコツに学ぶ～



漫画「ドラゴン桜」では東大の英作文の採点は減点方式で、難しい構文や熟語や単語は避け、知っている簡単な英文で、文法間違いやスペルミスの無い簡単な英語で高得点が狙えると書かれています。

自己肯定感が低く、自信の無い人は東大英作文と同じ**減点方式で自分を評価しがち**です。自分に対し、高い基準（難しい構文・熟語・単語）を設けて、基準よりできていないとマイナス（減点）に考え、自信が持てなくなってしまうのです。

低い基準（簡単な英語）で良いので、やったこと、出来たことを振り返ってプラス（加点）に考え、自分を評価していきましょう。

人は知識のあること、経験したこと（知っている簡単な英語）などの予測がつくものについては自信が持てます。知識や経験が足りずに、不安なこともあるかもしれません。自信が無い部分は練習したり、経験したりして、少しずつ積み重ねていきましょう。

知識経験を積み重ね、**自分に加点**していくことで自己肯定感が少しずつ、高まっていきます。減点方式で考えなければ、**伸びしろしかない**ので、自己肯定感がどんどん高まります。

「親ガチャ」はずれた～やる気を無くすマイナスワード～

「親ガチャ」とは「子供は親を選べないこと」を嘆く際に使われます。親が金持ちかどうか、学歴が高いとか、厳格かどうかなど、「ガチャガチャ」のように、どんな親に当たるか、子供はコントロールできません。自分の置かれている環境に不満を持ち、恵まれない自分と誰かを比べ、その人を羨み嫉妬してしまいます。

嫉妬は「自分と相手の差」に執着する行為なので、二人の差が無くならない限り続きます。「嫉妬」を無くすには、自分が相手と同じ高みに登るか、相手が自分のところまで落ちてくるしかありません。相手が落ちてくることは、ほとんどないので、自分が努力して追いつく方が現実的です。

しかし、「親ガチャ」という言葉を使えば使うほど、嫉妬心が強化され、やる気が無くなり努力できない状態になってしまいます。努力が困難になると、高みにいる相手と同じところまで登れるわけもなく、負のスパイラルは続きます。妬むことは時間の無駄です。嫉妬する前にまずはやるべき努力をしましょう。

とは言え、嫉妬せずに頑張ることは大変難しいことです。まずは、「親ガチャ」という言葉を使わず、**意識して避ける**ことが大切です。それが他人を嫉妬せずに頑張るための第一歩だと思います。

「親ガチャ」を大きくはずしたと思っている人は、他人に相談してみましょう。客観性を持つことで、はずしていないと思える場合もあります。それでも、そう思えなかった人は、信頼できる大人に相談するか、相談機関等を利用し、努力できる環境を整えられるように手助けしてもらいましょう。相談機関は右記や文部科学省や埼玉県教育委員会等のHPにも掲載されています。



- 「あなたのいばしょ」 チャット相談
<https://talkme.jp/>
- 「よりそいホットライン」
電話:0120-279-338
- 「埼玉県立総合教育センター」
電話:0120-86-3192
メール:soudan@spec.ed.jp