

行雲流水

No. 3 6 7 令和6年2月13日発行

折れない自分をつくる

校長 寒河江 正人

生徒諸君。本校の図書室から借りて読んだ本の一節で「**印象に残った言葉**」を紹介します。

「**承認欲求**」に基づいた「**自己肯定感**」ばかりを追い求めていると

それでは、いっこうに「**自己肯定感**」は、高まらない。

「**自信**」もなければ、「**コンプレックス**」を抱いたままの自分に悩まされ続ける。

「**努力の過程**」や「**努力の質感**」というのは、絶対に他人には分からない。

つまり、「**自分にしか分からないもの**」で自己を肯定しないとイケない。

「**自己肯定感**」とは、「ありのままの自分」を認め、

自分の良いところも悪いところも、弱いところも醜いところも、

すべてを受け入れて、前に進むことで得られるものである。

著書「**折れない自分をつくる闘う心**」より

村田 諒太(むらた りょうた)

ロンドンオリンピック ボクシング ミドル級 金メダリスト

元 WBA 世界ミドル級王者

2022 年4月9日 IBF 世界ミドル級王者ゲンナジー・ゴロフキンに敗れ、引退。

※最後の統一世界戦に臨むまでの道のりにおいて、メンタル・トレーナーの
田中ウルヴェ京（みやこ）さんとの対話を綴った一冊です。