



木の实谷

上越市立吉川中学校
学校だより「第8号」
令和5年 12月 15日発

教育目標 「向上心に燃え 心身ともにたくましく 実践力のある生徒」

レジリエントな人

校長 櫻井 直人

令和5年が終わろうとしています。どのような1年だったでしょうか。「今年は成長したなあ」「挫折や辛いことばかりあったなあ」と、いろいろ思い浮かぶと思います。社会では「猛暑、酷暑」が印象に残っています。

日本には四季があり、1年中暑いわけではありません。初雪も降り、今はとても寒い毎日です。生徒の皆さんもコートやマフラーを着用して登校するようになりました。しかし、動物はどうでしょう。動物には「変温動物」と「恒温動物」がいます。ヘビなどの爬虫類は寒い時は体温が下がり、暑い時は体温が上がります。体温の調節が外気温の変化に左右されるため、冬眠などで生命を維持します。

私たち人間は恒温動物です。季節や外気温の変化に影響されることなく、一定に保とうとする能力があります。暑い夏には血管が広がったり、汗をかくたりします。寒い冬には血流を多くして、体の中から熱を作り出そうとします。時には体をブルブル震えさせて熱を起こします。つまり、人間は外部の変化に適応する能力があるのです。

さて、「**レジリエンス(resilience)**」という言葉があります。「回復力」「弾力性」「しなやかさ」などと訳されます。「**レジリエントな人**」とは、困難な問題やストレス、失敗や挫折をしても立ち直ることができる人のことです。もともとは、物体の状態を表す言葉でしたが、心の回復力にも使われるようになりました。

心理学者の高橋純子さんは著書で以下のように挙げています。

レジリエントな人の特徴	レジリエントでない人の特徴
• 考え方がいろいろ • 気持ちの切り替えがうまい • 自分にも他人にも優しい • 周りの人と協力できる • 勇気をもってチャレンジできる • 自分の良い面をわかっている	• 考え方がいつも1つ • いつまでもくよくよする • 自分にも他人にも厳しい • 悩みや困りごとを一人で抱え込む • チャレンジの前に失敗を予想する • 自分の悪い面ばかりを気にする

失敗したとき、うまくいかなかったとき、人間関係に疲れたとき、「レジリエントな人」ならすぐ心が回復しますね。しかし、なかなかそううまくいきません。落ち込んだり、やつあたりしたり、泣いたり、騒いだり……。でも「レジリエントな人」の方が人生楽しくなりそうです。それなら、「**レジリエントな人**」を目指して努力すればいいのでは。努力には「きっかけ」が必要です。国民にとって、最も大きなきっかけがやってきます。そう、「元日」です。

新しい年令和6年の抱負に、「自分にも他人にも優しい年にしよう」と**前向きな決意**をしましょう。きっとよい年になると思います。



<じっくり考えたいじめ見逃しゼロスクール集会>



10月31日（火）に吉川中学校体育館を会場として、令和5年度いじめ見逃しゼロスクール集会を行いました。小学校5、6年生と中学生が一同に会していじめをなくすための方策について話し合いました。今回のテーマは「誤解を生まないために大切なこと」と「それぞれが違った考えや特徴を持つ集団の中で、お互いを認め合いながら生活するために」の2本立てでした。中学3年生が劇を行い、テーマを共有し、それをもとにじっくりと話し合っていました。中学生は小学生をリードする姿が見られましたし、小学生も一生懸命に考え発言していました。最後は、小学生代表が閉会のあいさつをしてくれましたが、内容をしっかりと捉えた素晴らしいあいさつでした。



<生徒主体で取り組んでいる教育期集会 第4期>



10月31日（火）には教育期集会も実施しました。今年度は、生徒主体で集会を実施し、生徒自身で学校生活を充実させていこうとする取り組みを続けています。第4期（11月～12月）のスローガンは「学習充実・進路決定期」です。今まで大きな行事を通して共感し合える集団作りを

目指してきました。それを生かし、一人一人が自分の生活をもう一度見つめ、学習や進路と向き合う時期にしていきます。生徒会の役員から趣旨が説明され、全校生徒は真剣な表情で聞いていました。

<学年の団結を高め、楽しんだ球技大会>



11月17日（金）、全校の球技大会を実施しました。体育委員会を中心に企画運営を行い、各学年ごとにチームを編成し競い合いました。一つのプレーにみんなで声を上げて喜ぶ姿や作戦を確かめ合う姿が見られ、集団としてのまとまりを感じました。運動が得意な生徒もそうでない生徒も楽しめる一時になりました。

<進路決定に向けた進路説明会>



11月24日（金）3年生を対象に2回目の進路説明会を実施しました。前回は、公立高校の説明でしたが、今回は私立高校の校長先生や担当の先生から来ていただき、各校の特徴や求める生徒について話していただきました。中学校3年生では、人生の大きな選択（進路選択）をしなければなりません。学校では1, 2年生の時から生徒自身が各自の適性や将来の目標を見つめながら、今何をしなければならないか考え、取り組むよう指導していきます。3年生にとっては、進路決定直前です。この時期だからこそ焦らず、気負わずいろいろな人と相談しながら自身の気持ちを固めてほしいと思います。

<よりよい授業を目指して 研究授業>



11月27日（月）に2年生クラスで数学の研究授業を行いました。市教育委員会や小学校の先生から授業を見てもらい、より良い授業にするにはどうしたらよいか話し合いを行いました。授業は、教師と生徒の相互作用で作り上げるものです。これからも生徒と共に、生徒が分かる楽しさ、できる喜びを味わえる授業を求めています。

<将来の社会の創り手になるために 租税教室>



11月30日（木）に税理士の協力を得て、3年生を対象に租税教室を実施しました。日頃、生徒にとっては馴染みのない税金の話ですが、その必要性や国民の義務であることを真剣な表情で学んでいました。途中、1億円（見本）を見せてもらい興味深げでした。これを機に将来の職業観や人生観と結び付けて考えてほしいと願っています。

<冬休み中の連絡>

- ・冬休み中、平日の電話対応は8：15～16：45までとさせていただきます。時間外は留守番電話を設定させていただきます。
- ・欠席連絡等は、保護者連絡システムを活用してください。

1月の予定

日	曜	行 事	1	2	3	4	給食	5	6	部活
1	月									
2	火									
3	水									
4	木									
5	金	3年実力テスト								
6	土									
7	日									
8	月	《祝》成人の日								
9	火	始業式、教育期集会	始業式	学	○	—	—	—	—	なし
10	水		○	○	○	○	☺	○	○	なし
11	木		○	○	○	○	☺	○	○	●
12	金	英検③	○	○	○	○	☺	○	○	●
13	土									
14	日									
15	月	㊦	○	○	○	○	☺	○	—	なし
16	火	3年三者面談	○	○	○	○	☺	○	○	●
17	水	3年三者面談 学級優先日	○	○	○	○	☺	○	○	なし
18	木	3年三者面談	○	○	○	○	☺	○	○	●
19	金	1年スキー授業 3年三者面談	○	○	○	○	☺	○	○	●
20	土									
21	日									
22	月		○	○	○	○	☺	○	—	なし
23	火	3年定期テスト	○	○	○	○	☺	○	○	●
24	水	3年定期テスト 専門委員会	○	○	○	○	☺	○	○	なし
25	木		○	○	○	○	☺	○	○	●
26	金		○	○	○	○	☺	○	○	●
27	土									
28	日									
29	月		○	○	○	○	☺	○	—	なし
30	火		○	○	○	○	☺	○	○	●
31	水	学級優先日	○	○	○	○	☺	○	○	なし

※予定は都合により、変更する場合があります。ご了承ください。