

## 自分をしっかり見つめよう

校長 糸井 一雄

2学期もすでに半分が過ぎました。学校も後期となり、生徒会や専門委員会のトップが2年生に代替わりしました。朝礼や生徒総会なども立派に進行をやり遂げています。いつも元気に頑張っている皆さんを見てると、こちらまで幸せな気持ちになります。できれば、毎日悩むこと無く過ごしてくれればと思ってはいます。でも中学生の時期は人生の中でもとても難しい時期でもあります。

中学生の時期は「思春期」と呼ばれる時期になります。子供から大人になる移行期に当たります。人生の中で一番からだは急速に成長します。一方で実際の気持ちは、まだ子供の部分が多い状態です。そのため不安定になりやすい時期です。「自分は何なのか」とか、「これからどうやって生きていけばいいのか」という問いを自分自身で繰り返してしまいがちですが、答えが見つからず、とてもイライラしてしまうことが多いです。

この時期は、自分に自信がもてずに、気持ちもふさがちな人もかなりいます。自分に対する人の評価がとても気になる時期です。「そんなの気にすることはないよ」、と言っても納得できない人が多い時期でもあります。

皆さんはこのような時期に生活しているわけです。心の中ではいろいろな不安や悩みがあって当然です。そういった不安に打ち勝つ必要はないと思います。どうしても不安や悩みがあるときは、どうか保護者の方や学校の先生の誰でもいいので相談をして欲しいです。

からだの成長とともに「心」の成長をしていく時期です。「心」の成長を促すための具体的な方法の例を挙げておきます。不安定でイライラしたときにはやつあたりしたり、人のせいにしないで、まずは自分自身を見つめてみて、下の方法を試してみてください。

### ① しっかりとした目標を設定する

まずは、身近な目標を設定しましょう。「毎日、忘れ物をしない」といった達成しやすい目標で最初は良いです。それができたら自分を自分で褒めてください。自己肯定感を高めることになります。次に、もう少し先の自分を想像して目標を立ててみます。期末試験や来年度のことなどですね。最後は、自分の将来の夢をいくつかでいいので描いてみましょう。その夢に向かって前向きになれるように進んでいってほしいです。

### ② 仲間と助け合う

イライラしたり不安定なのは、自分一人ではないことを良く理解してください。みんな一緒です。だからこそ学校の仲間と過ごす時間は、ある意味、心を穏やかにする「安定剤」の役割になるはずですよ。心の成長を進めるには、以前から言っている「互いを高め合う」行動ができるといいと思います。切磋琢磨できる仲間が檜原中にはたくさんいるはずですよ。

## 10月の学校の様子



10月4日(月)朝礼



中間試験



東京スピーキングテスト



合同音楽

## 進路指導部「進路説明会」

進路指導主任 田中 朋也

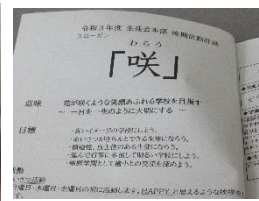
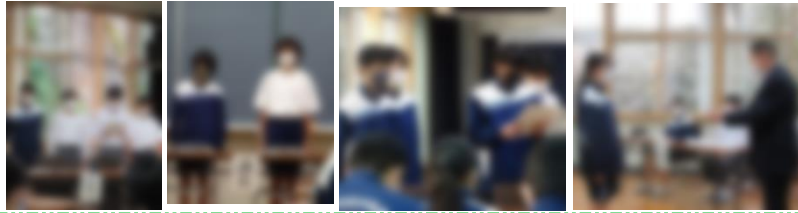
10月8日(金)に2,3年生を対象に進路説明会を実施しました。今年度、実施される都立入学者選抜、そして私立入試について説明をいたしました。前年度に続き、新型コロナウイルスへの様々な対策が実施されます。また、都立におけるオンライン出願や男女別定員の緩和についてなど新しい制度も増えてきており、その辺りについても説明しました。この説明会が終わると、いよいよ受験に向けて本格的に動き出す時期に入ると実感しています。進路指導部からも引き続き情報を発信し、滞りなく受験ができるようにサポートしてまいります。



## 生活指導部「生徒総会」

生徒会担当 中村 哲也

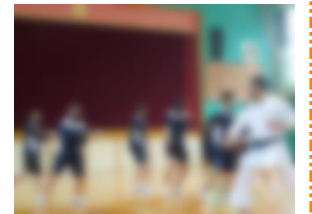
全校生徒が視聴覚室に集まり、前期の生徒会と各委員会の活動報告と専門委員の解任が行われ、本年度後期の生徒会役員と各専門委員が認証されました。その後、各委員会から後期の目標や活動計画が提案され、活発な質疑応答後、挙手によって承認されました。



## 体育的行事委員会「オリパラ授業」

体育的行事委員長 加藤 大介

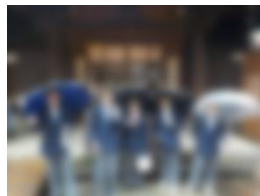
10月21日(木)に東京都空手道連盟から5名の講師の先生方を迎え、武道・空手道の体験授業を行いました。基本知識の説明から始まり、礼法、基本動作等を学びました。最後のまとめでは3つのグループに分かれて、演武を披露し合いました。2時間という短時間でしたが、空手道の特性を味わうことができました。



## 第1学年「校外学習」

1学年主任 鈴木 達己

10月22日(金)に総合的な学習の一環として、1学年は川越に行きました。スローガン「協力し合って、川越の文化や歴史について楽しく学ぼう」を掲げ、2つの班に分かれて事前に計画したコースに基づいて、学習した歴史や文化に触れながら、吹きガラス体験もしました。



## 陸上部入賞!!

9月20日(月)に「東京都中学校体育連盟第8ブロック学校対抗陸上競技大会」が行われ、1,2年男子砲丸投で、2年のOYさんが5位(記録 8m 11cm)、1,2年女子走り幅跳びで、同じく2年のNYさんが8位(記録 4m 23cm)で入賞を果たしました。おめでとうございます。今後のさらなる活躍に期待しています。



十一月予定	1日(月) 朝礼、安全指導、3時間授業 (1,3)	15日(月) 専門委員会	
	2日(火) 校外学習(2)	17日(水) 期末試験 ~19日(金)	
	3日(水) 文化の日	22日(月) 都学力調査(2)	
	6日(土) 芸能鑑賞会→中止、休業日	23日(火) 勤労感謝の日	
	8日(月) 振替休業日→通常授業、芸能鑑賞講演会 都学力調査 (3)	27日(土) 学園マラソン大会	
	9日(火) 避難訓練	29日(月) 振替休業日	
	10日(水) 道徳 (いじめに関する授業)	30日(火) マラソン大会予備日	
			