



薩摩川内市立水引中学校「学校だより」

みずひき

〒899-1921 鹿児島県薩摩川内市水引町7602番地1

TEL:0996-26-2104 FAX:0996-26-3908

12月号

令和6年12月9日発行

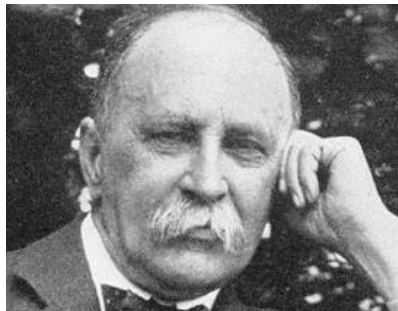


水引中ホームページ・ブログの QR コード ↑

焦りや不安を感じたら

校長 日高 正人

過日、薩摩川内市小中一貫教育研究公開が、中学校同窓会、PTA の保護者の皆様のご協力の下、市内外の 44 人の小中学校の先生方に参加していただきました。学校運営委員や市教育長、指導主事の皆さんを来賓としてお迎えして、先生方の取組や児童生徒の学習の姿を見ていただき、成功のうちに終わることができましたことに感謝申し上げます。



William Osler(1849 年 - 1919 年)
カナダ、オンタリオ州生まれの医
学者、内科医。オックスフォード
大学の教授を務め、カナダ、米国、
英国の医学の発展に多大な貢献
をした。また、医学教育にも熱意
を傾け、今日の医学教育の基礎を
築いた。

さて、いよいよ年末を迎えますが、生徒の皆さんは期末試験の結果はいかがだったでしょうか。特に3年生は、いよいよ入試に向けて気を引き締めていることと思います。一方では、「頑張っているけれど、入試・試合・演奏会に間に合わないかもしれない。」「本番で失敗したらどうしよう。」など、入試や試合、演奏会という厳しい現実に対して、やらなければいけないことが多く、不安を感じている人もいます。

そのようなとき、ウィリアム・オスラー氏は、「未来に不安を感じ、過去の出来事を後悔するのではなく、鉄のカーテンで未来と過去を閉め出し、今日一日の区切りでできる習慣を身に付けるように心掛けるべきだ。」と言っています。これは、今日解ける 30 問、今覚えられる英単語や数学の公式など、目の前の限られた範囲でできる具体的な行動を大切にすることです。そうすることで、小さなことが積み重なり、合格や成功という大きな成果につながっていくということです。まずは、「小さなことからコツコツと」を意識しましょう。

ネガティブな気持ちになったら

- ① 悩んでいることを詳しく書き出す
- ② そのことについて自分にできることを書き出す
- ③ どうするかを書き出す
- ④ そのことをすぐに行う

- 1 落ち着ける環境や時間帯を選ぶ
人目のない場所や就寝前がおすすめ
- 2 頭に浮かんだことは全て書く
- 3 書く間は誤字や脱字は気にしない
- 4 字だけではなく絵を描くのも効果的
- 5 自分を全て肯定（褒める）する
- 6 習慣化する（続けるほど効果的）

「頑張れ！」はいらない

子供たちの進路は、3 者面談を通して、子供の成績や性格、将来の夢を一生懸命考えた上で決めたものだと思います。だからこそ、一生懸命それに答えようとその子なりに、頑張るだけ頑張っているのです。そこに「頑張れ」という言葉を掛けると限界まで伸びたゴムを「もっと引っ張れ。」と言っているようなものです。

不安と焦りの中、周囲が子供に掛ける方法は、Pep Talk という方法があります。短く分かりやすい言葉で、①事実への共感「プレッシャー、つらいよね。」②考え方の変換「つらさを考えるより、一緒にできることを考えよう。」③行動と激励「今日できる計画を立てよう。きっとできるよ。」とアプローチしてみましょう。さらに、「私は、あなたならできると信じている。」という、励ましと信頼の愛 (I) メッセージを加えましょう。もちろん入試に限らず、試験や試合、演奏会でも同じです。「先生方は、あなたたちならできると信じています。」

参考 科学的根拠に基づく最高の勉強法 (安川 康介 株式会社 KADOKAWA 2024 年 2 月 15 日初版発行)

参考 PHP 2024 年 5 月号 通巻 912 号「励ますときは 3 ステップで」(川上 徹也 株式会社 PHP 研究所)

1 年生 ふるさとを学ぼう

11 月 13 日（水）、小学 5・6 年生と合同で、サーキュラーパーク、川内漁業協同組合、月屋山、唐浜、京泊天主堂などを見学しました。郷土のことをより詳しく知ることができました。見学して学んだことをプレゼンテーションにまとめ、12 月 14 日（土）に発表会を行います。



気付いてあげよう、友達の困りごと

11 月 9 日（土）、「気付いてあげよう、友達の困りごと」というタイトルのもと、市保健福祉部社会福祉課の方が、「ヤングケアラー」や「インターネットトラブル」についての講話を行いました。「困っている友達がいたら、助けてあげられるようにしたい」といった感想を書いている生徒が何人もいました。



2 年生 福祉体験

11 月 13 日（水）に車椅子体験・高齢者疑似体験・視覚障害者体験を行いました。15 日（金）には、はまかぜ園に行き、福祉体験活動を行いました。学んだことを一人一人がまとめ、教室の後ろに掲示をしています。



小中一貫教育研究公開

11 月 21 日（木）、水引小学校で「水引中学校区小中一貫教育研究公開」を行いました。来賓の方を入れて、約 70 名の方が参観に来られました。中学 2 年生の生徒も江川教諭の英語の授業で、積極的に意見を述べるなど意欲的に頑張っていました。PTA 総務部の方にも接待や駐車場、受付等で協力していただきました。ありがとうございました。



3 年生 水引こども園実習

11 月 6 日（水）、水引こども園に実習に行きました。この日のために作った子供用のおもちゃで園児と一緒に遊んだり、じゃんけんゲームをしたりして、楽しく触れ合うことができました。



日	曜	1 月の行事予定
8	水	始業式 4～6 限カット 給食なし
9	木	実力テスト（3 年）6 限カット
11	土	土曜授業
15	水	SC 相談 鹿児島学力・学習状況調査（1、2 年） 進路実現に向けて（3 年 入学願書記入）
16	木	鹿児島学力・学習状況調査（1、2 年） 6 限カット
18	土	春の祭典（1、2 年生参加）
24	月	私立高校一般入学試験（～29）
29	月	私立高校合格発表（～2/3）

充実した冬休みに

いよいよ 14 日間の冬休みが始まります。年末年始は、どのご家庭も忙しい時期です。やることがたくさんあります。中学生の皆さんは、自分のことだけでなく、家のお手伝いにも積極的に取り組んでください。

12/28（土）～1/5（日）は、学校が職員不在となります。緊急での連絡がありましたら、QR コードからメールでご連絡ください。

（左側が校長アドレスの QR コード、右側が教頭アドレスの QR コードです。）



校長アドレス



教頭アドレス