

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

いっとうしょうぐう 一灯照隅

572人がみんなで光れば、

灯中はさらに輝く！

福井市灯明寺中学校 指導部通信

発行 福井市灯明寺中学校

1月 31日

生徒指導部

令和6年度 第17号

生徒指導部より 2月の灯中 PRIDE

『□□□□□□□□』

～自分でつくる PRIDE～

○進級・新生活に向けて、自分の生活目標を決め、達成しよう

1年生は【新入生中学校体験入学】【夢や目標を実現させる調査活動】、2年生は【立志式】【進路説明会】、3年生は【卒業後の進路選択】。もう少しでそれぞれの学年が、進路の意識を高めたり、新しいステージに進んだりします。新しい自分にドキドキ、ワクワクしましょう。新しいステージで、自分も仲間も笑顔で元気に過ごすために、今よりもう一段、成長できるといいですね。

今月の生活目標 PRIDE は、自分で設定しましょう！これまでの PRIDE も活用してもよいので、自分なりの目標を設定することで、PRIDE を主体的に「自分事」としてとらえ、自立への階段を一段上ってほしいと思います。

これまでの PRIDE は…

- 4月 「気持ちのよい挨拶・会釈」
- 5月 「仲間を大事に」
- 6月 「タイムマネジメント力を向上させよう」
- 7月 「爽やかな雰囲気をつくろう～着こなしと整理整頓～」
- 9月 「RESET～優先順位を考えて、切り替えできる集団へ～」
- 10月 「ふさわしい言葉を選ぼう～TPO と思いやりのある言葉～」
- 11月 「さらに高めようタイムマネジメント力～今、何をすべき？～」
- 12月 「いじめ・差別・SNS での人権侵害を撲滅しよう」
- 1月 「自分から元気にあいさつ～新しい気持ちで良い印象を～」



『ありがとうの灯中』灯中っていいね！

灯中の玄関前には、除雪されたカチカチの雪山がうずたかく残っていました。そこで先生がスコップでばらまき始めたら、3年男子が「先生、オレもやりま～す」とすすんでばらまき隊員に。そうしたら、「私も！」「オレも！」…

3年女子や2年男子も手伝ってくれました。生徒も先生もお客さんも使う玄関前を広くしてくれました。すごく助かりました。ありがとう！灯中っていいね！



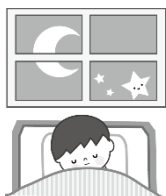
【保健室から】心の健康に気をつけよう

体は、自律神経系・内分泌系・免疫の バランスによって調節されています。しかし、ストレスによってバランスが崩れると、体に不調が現れます。ストレスを上手に発散し、安定した生活を送るためにも、心の健康にも目を向けてみましょう。心と体はつながっていることを知っておくことが大切です。

心が疲れたときは…



相談する



睡眠をとる



体を動かす



湯船にゆっくりつかる

安心・安全な学校にするために

「先生、この雑巾でふきましょう」。

先日、体育館に向かう廊下の天井からポタポタと雨漏りがありました。それを見つけた先生のところに2年生の男子が雑巾を持ってきてくれて、一緒に拭いてくれました。もしかしたら誰かが滑って転び、ケガをしたかもしれません。すごく助かりました。

★もし学校の設備や備品などが壊れているのを見つけたときは先生に知らせてください。また自分が壊してしまったときも、必ず先生に報告してください。

形あるものはいつか壊れます。そのまま黙っていて、誰かがケガをする、迷惑するかもしれない環境の学校は、安心・安全な学校と言えません。安心・安全な学校を、一緒につくっていきましょう！



2月の完全下校時間 5時30分

※路面の凍結や降雪がある場合、路面に雪が残っている場合は、自転車による登下校は「禁止」にしています。

「通学の解禁」および再禁止の際には緊急メールでお知らせします。



【先生のらくがき帳】

いよいよ1・2年生は確認テスト、3年生は試験制の高校入試が近づいてきました。この時期、多くの方は、特に3年生は不安と緊張でなんとなく落ち着かない日が続きます。「本番に実力が発揮できなかったら…」とか考え始めると、ますます不安になったりします。また、「今さら何をしてもそんなに変わらないのでは…」と思えたりもします。そんなみんなに、ちょっと恥ずかしいのですが、今回は先生の受験の思い出を書いてみることにしました。



～ボクの受験体験記～

大学受験の時のことです。当時国公立大学の受験者は、大学入試センター試験（今は共通テスト）という試験を受けることになっていました。この試験は、マークシート方式といって、解答はすべて選択問題です。答えの記号の欄を塗りつぶして、コンピューターが処理してくれるのです。

その初日。1時間目の国語は普段通りに終えて、2時間目の英語までしばらく休み時間がありました。自分の席について、考えごとをしていました。（今までいろんな模試を受けてきたけど、今日のテストですべてが決まるんだなあ。合否判定予想では、第一志望の大学はギリだけど合格圏内にあると出ていたけど、そういえばボクはやるだけのことはやったかなあ。英語は、毎回そこそこの点数がとれていたけど、特に勉強しないまま本番になってしまった感じだなあ…）

「きっちり勉強がしたことがない」という思いがよぎって、不安になってきました… （ウラヘ\）



そんなことを考えているうちに、時間です。まず受験番号を塗りつぶすように、試験監督の先生に言われ、シャーペンを手にしました。するとどうしたことが…シャーペンを握る手に力が入らないのです。マークを塗りつぶそうにも、力が入らないので、うまく塗りつぶせません。(まずい…。緊張してる！) 今まで数多くの模試を受けてきましたが、こんなことは初めてです。

試験が始まりました。問題を解き始めたのですが、まだ手に力が入りません。長文読解があるんですが、このときばかりは、何度読んでも頭に入ってこないのです。気持ちはあせるばかり。そうこうしているうちに、リスニングが始まりました。昔のリスニングは、今と比べて簡単で、けっこう簡単に点数を取ってきたんですが、このときばかりは、耳に音は聞こえていても、頭に入ってきません…。結局そのまま英語の試験は終わってしまいました。

試験1日目は英語の「やらかした感」のせいで、とぼとぼと下を向きながら家に帰りました。

＊

2日目は社会。模試でも毎回極端に成績の悪い、ボクが最も苦手としている科目です(なのに、社会科教師なんか〜い。というツッコミが来そうですが…笑)。1日目の英語の結果がいいとはとても思えません。そこにきて苦手の社会。ますます落ち込んでしまいそうですが、ここは開き直って頑張るしかありません。

実は、社会にかなりの危機感を覚えていたボクは、2ヶ月くらい前から、社会に時間をとって勉強してきました。休み時間に友達と問題の出しあいっこをする。それと本当に薄っぺらい問題集を真剣にやって、(この問題集だけは自信もってやった！もしここから似たような問題が出たら、絶対できるようにしよう。知らないことが出たらそれは仕方ない)と、思うことにしました。

やるだけやったんだ、と思っただけのぞんだ社会の試験は、手が震えることもなく、無事終わりました。

2日間にわたる試験が終わって、自己採点をしてみてビックリ。英語は、案の定、最低点を取ってしまったのですが、社会は今までの最高をはるかにこえる高得点を取ることができたのでした。

ボクは、知らず知らずのうちに、自分自身に＜暗示＞をかけていたようです。英語のときには「勉強やらなかったなあ」という思いがマイナスに働いたようです。逆に、社会のときには「やるだけやった」という思いがプラスに働いたようです。

これはただひたすら「自分はできる、大丈夫だ」と思い込むのとは違います。だけど、本当に心の中に、「自分は(量としては少ないかもしれないけれど)これだけのことをやったんだ」という思いがあったので、開き直って、試験を受けられたのだと思うのです。

なかなか恥ずかしい思い出を披露してしまいました。

本番を前に、不安と緊張をゼロにすることはできないでしょう。

ただ、不安と緊張の中でやっている最後のあがきにも思えるような勉強も、練習(大会前の部活動やクラブ、面接などなんでも)も、気持ちのもち方の面では、けっこう意味があるなあ先生自身の経験から思うのですが、どうでしょうか。



(「最後のSAMURAI 326氏」角川書店より)

成功哲学

ナポレオン・ヒル

もし あなたが敗れると考えるなら
あなたは敗れる
あなたがどうしても考えないなら
何ひとつ成就しない
あなたが勝ちたいと思っても勝てないと考えるなら
あなたに勝利は微笑まない

もし あなたがいい加減にやるなら
あなたは失敗する
われわれがこの世から見出すものは
成功は人間の意思によってはじまる
すべては人間の精神状態によって決まるということだ

もし あなたが脱落者になると考えるなら
あなたはその通りになる
あなたが高い位置に昇ることを考えるなら
勝利を得る前に必ずできるという信念を持つべきだ

人生の戦いは常に強い人早い人に分があるのではない
いずれも早晚勝利を獲得する人は
「オレはできるんだ」と信じている人だ