



ASAZORA ASAZORA

あそぞら あそぞら

胎内市立中条中学校 <https://tainai-nakajo-jhs.edumap.jp/>

令和6年5月7日
第2号
☎ 0254-43-2761
教育目標「考える」

くせ
自分の捉え方の癖を知って、レジリエンスを鍛えよう

校長 森谷 優子

ヒトには誰しも、怒りや不安などネガティブな感情があります。マイナスのイメージがあるネガティブな感情ですが、例えば、「疲れた、何もしたくない」と感じることは、体からの休息のサイン、「怖い」と感じることは危険回避のサインであるように、安全性から、ヒトが太古の歴史の中で生き延びるために必要だったのです。ですから、ネガティブな感情が生まれること自体は問題ではありません。しかし、「ネガティブな感情が、ネガティブな思考を呼び寄せ、行動に移してしまうこと」は問題です。

出来事
→ **捉え方**
→ **感情**
→ **行動**

私たちは、「出来事や状況」に対して「感情」がわき上がっていると思いがちですが、そうではありません。自分の「捉え方」が、その後の「感情」と「行動」を決めるのです。つまり、「捉え方」を変えれば、「感情」と「行動」が変わってきます。

もしもネガティブな捉え方をしてしまったら、捉え方を変えていきましょう。自分の捉え方の癖を知っておくと、ネガティブな捉え方をキャッチしやすくなり、囚われた感情や思考から抜け出しやすくなります。これは、ネガティブな感情を排除することではありません。視点を変えることで、ゆがんだ捉え方をバランスのとれた考え方に修正していくのです。

オウムを用いて、自分をつらくする捉え方の癖を7つ紹介します。もしもこのようなオウムが肩に乗って、あなたに話しかけていたら要注意です。8つ目の励ましオウムならいいのですが

非難オウム

うまくいかないのは、だれかのせいだ
あいつらが悪いんだ
自分は悪くない

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

正義オウム

それは正しくない
不公平だ
そんなことはすべきではない

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

罪悪感オウム

自分のせいだ
全部自分が悪いんだ
それは私の失敗だ

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

心配オウム

ひどい結果になるにちがいない
きっと対処できない
ああなったらどうしよう、こうなったらどうしよう

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

敗北者オウム

みんな私よりすぐれている
自分なんか役に立たないにちがいない
私は何をやってもダメに決まっている

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

無関心オウム

どっちでもいい。知ったことではない
別に……
興味ない
それで?

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

あきらめオウム

自分にできるわけないよ
それは自分の手におえない
人々を変えるなんてできるわけがない

© Japan positive education association
© Iona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

励ましオウム

大丈夫だよ!
よくがんばってるよ
やればできるよ、がんばろう!

© Japan positive education association
© HOUKEN

引用文献：子どもの「逆境に負けない心」を育てる本

SNS講演会

5月2日(木) 県警察本部少年課少年サポートセンターの様よりお越しいただき、スマホのメリット、デメリットについてお話いただきました。スマホは大変便利な道具ですが、依存してしまう、犯罪に巻き込まれることがある、気持ちが伝わらずトラブルになることがあるなどのデメリットもあります。講演会の後は、教室で、**自分は、スマホに振り回されないためにどんなことに気を付けてスマホを使うか**について一人一人が考えました。

寝る部屋にもっていかない、8時、9時、10時(自分の決めた時間)以降はさわらない、使う時間を決める、相手の立場を想像する、友だちの嫌なことはしない、相手の家族の迷惑を考える、寝る1時間前、30分前(自分の決めた時間)はいじらない、マナーを守る、スタンプを連打しない、言葉遣いに気を付ける、必要のないアプリはダウンロードしない、ネット以外に好きなことを見つける、メッセージを送るときは、読み返して大丈夫だったら送る、勉強中はスイッチをオフにする、写真を上げるときは大丈夫なのか考えて、相手の許可をとってあげる、勝手に写真を撮らない、送らない、いやだと思うことはきちんといやだと伝える、等

<生徒の振り返りより>

新しく制定された「新潟県いじめ等の対策に関する条例」を知っていますか

令和2年12月25日に「**新潟県いじめ等の対策に関する条例**」ができました。

この条例には、保護者の責務を明記したことを含め4つの特徴があります。

危険性を知り、安全に賢く使う力を育てるために、安全な利用環境を整えましょう！

(保護者の責務)

第8条 保護者は、基本理念にのっとり、いじめ等の対策、インターネットを通じて送信される情報の特性等について自ら学び、その保護する児童等がいじめ等を行うことのないよう、当該児童等に対し、他者を思いやる意識の醸成を図るとともに、規範意識を養うための教育その他の必要な教育を行うよう努めるものとする。

2 保護者は、基本理念にのっとり、その保護する児童等がいじめを受けた場合は、適切に当該児童等をいじめから保護するとともに、その保護する児童等が在籍する学校でいじめ等があった場合は、いじめ等の事実に向き合い、解決に向けて協力するものとする。

3 保護者は、県、市町村、学校の設置者及びその設置する学校が講ずるいじめ等の対策に協力するものとする。



1学期 教育相談旬間

毎年3回、5月と10月、2月に実施している教育相談旬間では、生徒が学級担任と話をしています。今、悩んでいること、友だちのこと、勉強のこと、進路のこと、話題は様々です。

悩みごとは誰かに話すと楽になるものです。教育相談が終わっても、いつでも話したいときは話してください。学級担任でなくともいいです。部活顧問の先生や教科担当の先生、保健室の先生、誰でもいいので話しやすい人に話してくれたらいいのです。一人で抱えないこと、話せる人がいることが大事です。生徒の皆さんにとって話しやすい存在でいられるよう、私たち職員も努めていきたいと思えます。

また学校には月1～2回、スクールカウンセラーが来校します。生徒でも、保護者でも、誰でも相談できます。「知っている人には逆に話しにくい」「相談してみたいな」という人は、ご連絡ください。心の健康を保ちながら、元気に過ごしていきましょう。当校のスクールカウンセラーは、田中晃さん、場所は1階の相談室（玄関から部屋へ直接お入りください）です。

＜スクールカウンセラーの今後の来校予定＞（来校日は火曜日です）

4月		10月	1日	15日	
5月	7日	28日	11月	5日	26日
6月	18日	12月	17日		
7月	9日	1月	28日		
8月		2月	25日		
9月	3日	3月			

ソーシャルスクールワーカー（SSWr）を知っていますか！？



スクールソーシャルワーカーとは

お子様やご家庭が抱える困りごとに対して
ご家庭、学校、関係機関の「つなぎ役」として
支援する福祉の専門家

このようなことで困っていませんか？

- お子様那不登校となり、かかわり方に悩んでいる。
- 経済的に困っており、活用できる行政サービス等を検討したい。
- お子様の心配な行動に対処するための相談相手がほしい。
- お子様の通院先（医療機関）と学校のパイプ役がほしい。
- ご家庭と学校の話合いに、専門家から入ってもらいたい。
- 困っているけど、どこに相談したらよいか分からない。 など

日	曜	学年	給食	朝	授業予定						部活	主な予定	生活の目標	学習の目標																			
					1	2	3	4	5	6																							
1	水	1	○	統	31	32	33	34	35		×	教育相談(卓球部・柔道部)(~17日) 中学校区連携推進委員授業参観1年生(5限)	・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう																			
		2	○	統	31	32	33	34	35		×																						
		3	○	学期	31	32	33	34	35		×																						
2	木	1	○	学期	41	42	43	44	45	46	○	45分授業 SNS指導講演会(6限 75分) 基礎学③(1数2英3社) 教育相談(女子バスケ・吹奏楽)			・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう																	
		2	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
		3	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
3	金	1										憲法記念日					・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう															
		2																															
		3																															
4	土	1										みどりの日							・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう													
		2																															
		3																															
5	日	1										こどもの日									・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう											
		2																															
		3																															
6	月	1										振替休日											・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう									
		2																															
		3																															
7	火	1	○	全期	11	12	13	14	15	16	○	全校朝会 SC着任式、SC勤務日 心臓検診(1年)13:45 3年5、6限なし 体育館フロア一修繕(一部) ~8日													・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう							
		2	○	全期	11	12	13	14	15	16	○																						
		3	×	全期	11	12	13	14			×																						
8	水	1	○	統	31	32	33	34	35		×	3年修学旅行															・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう					
		2	○	統	31	32	33	34	35		×																						
		3	×		行事	行事	行事	行事	行事	行事	×																						
9	木	1	○	学期	41	42	43	44	45	46	○	3年修学旅行																	・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう			
		2	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
		3	×		総合	総合	総合	総合	総合	総合	×																						
10	金	1	○	統	51	52	53	54	55	56	○	3年修学旅行																			・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう	
		2	○	統	51	52	53	54	55	56	○																						
		3	×		行事	行事	行事	行事	行事	行事	×																						
11	土	1																															・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう
		2																															
		3																															
12	日	1											・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう																			
		2																															
		3																															
13	月	1	○	統	11	12	13	14	15	16	○	45分授業 教育相談(ソフトテニス男女)			・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう																	
		2	○	統	11	12	13	14	15	16	○																						
		3	○	統	11	12	13	14	15	16	○																						
14	火	1	○	統	21	22	23	24	25	26	○	避難訓練 教育相談(男子バスケ・陸上) 45分授業 尿検査1次					・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう															
		2	○	学期	21	22	23	24	25	26	○																						
		3	○	統	21	22	23	24	25	26	○																						
15	水	1	○	統	31	32	33	34	35		×	プロジェクト訪問(2-2理科)13:45~							・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう													
		2	○	統	31	32	33	34	35		×																						
		3	○	学期	31	32	33	34	35		×																						
16	木	1	○	学期	41	42	43	44	45	46	○	耳鼻科検診 13:30 教育相談(バレー・美術・野球) 45分授業									・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう											
		2	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
		3	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
17	金	1	○	統	51	52	53	54	55	56	○	45分授業 教育相談(バドミントン・剣道)											・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう									
		2	○	統	51	52	53	54	55	56	○																						
		3	○	統	51	52	53	54	55	56	○																						
18	土	1																							・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう							
		2																															
		3																															
19	日	1																									・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう					
		2																															
		3																															
20	月	1	○	生期	11	12	13	14	15	16	○	午前短縮45分 命のアサガオ植種式 眼科検診13:00 前期生徒総会																	・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう			
		2	○	生期	11	12	13	14	15	16	○																						
		3	○	生期	11	12	13	14	15	16	○																						
21	火	1	○	統	23	24	25	26	行事	行事	○	前期生徒総会																			・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう	
		2	○	前統	23	24	25	26	行事	行事	○																						
		3	○	統	23	24	25	26	行事	行事	○																						
22	水	1	○	統	31	32	33	34	35		×	尿検査1次予備日																					・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう
		2	○	統	31	32	33	34	35		×																						
		3	○	学期	31	32	33	34	35		×																						
23	木	1	○	学期	41	42	43	44	45	46	○	専門委員会 歯科検診9:00 1年地域学習	・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう																			
		2	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
		3	○	統	41	42	43	44	45	46	○																						
24	金	1	×		51	52	53	54	55	56	○	英語検定 家庭学習強調週間 生活習慣振り返りweek(~5/30)			・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう																	
		2	○	統	51	52	53	54	55	56	○																						
		3	○	統	51	52	53	54	55	56	○																						
25	土	1															・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう															
		2																															
		3																															
26	日	1																	・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう													
		2																															
		3																															
27	月	1	○	統	11	12	13	14	15	16	×										・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう											
		2	○	統	11	12	13	14	15	16	×																						
		3	○	統	11	12	13	14	15	16	×																						
28	火	1	○	統	21	22	23	24	25	26	×	SC勤務日											・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう									
		2	○	学期	21	22	23	24	25	26	×																						
		3	○	統	21	22	23	24	25	26	×																						
29	水	1	○	統	31	32	33	34	35		×	45分授業 職員会議													・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう							
		2	○	統	31	32	33	34	35		×																						
		3	○	学期	31	32	33	34	35		×																						
30	木	1	○	***	学	英テ	社テ	数テ			×	1期テスト															・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう					
		2	○	***	学	理テ	国テ	社テ			×																						
		3	○	***	学	数テ	英テ	理テ			×																						
31	金	1	○	***	国テ	理テ	51	53	54	56	○	1期テスト																	・あいさつ123運動に取り組もう ・チャイム開始を徹底しよう	・チャイム開始を徹底しよう			
		2	○	***	数テ	英テ	51	53	54	56	○																						
		3	○	***	国テ	社テ	51	53	54	56	○																						

定着期(4月~7月)
基本的な生活習慣と学習方法を身に付ける生徒