

教育実習の先生です！！



() 先生が11月14日(月)～12月2日(金)まで教育実習で皆さんと一緒に、学校生活を送っていきます。教科は英語。1年5組の担当になります。お世話になります。よろしくお祈りします。

県中学校駅伝競走大会の結果



陸上競技部は11月2日(水)に小千谷市白山公園陸上競技場特設コースにて県中学校駅伝競走大会に出場しました。県内各地区の予選会を勝ち抜いた男女48チームが出場し、善戦しましたが、男子35位でした。応援ありがとうございました。

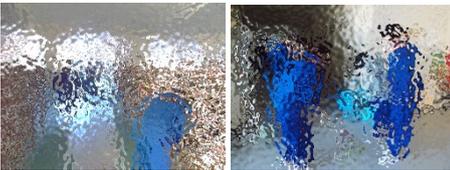
「2年生総合学習 進路について」



2年生の総合学習で「進路」について学習しました。自分の成績がどのように高校受験につながっているのか、2年生の時期にどのような意識で学習に臨んでいけば良いのかを学びました。

PTA授業参観・学年懇談会・進路説明会 ～ありがとうございました～

10月28日(金)に1年生の授業参観、11月7日(月)に2年生の学年懇談会、11月17日(木)には3年生の進路説明会を行いました。学年懇談会では、日頃の学習や生活の様子などを説明し、進路説明会では、入試に関する事務手続きなどを説明しました。



日々の清掃がんばっています！！

段々と寒い季節になってきました。毎日生活する学校を一生懸命に清掃しています。綺麗な場所で生活することは心を落ち着けることができますね。



12月の主な予定

- 2日(金) 教育実習生離任
- 3日(土) 新入生制服採寸 (AM 体育館)
- 5日(月) 生徒朝会
- 13日(火) 期末保護者会 (～16日)
- 19日(月) 専門委員会
- 21日(水) 拡大清掃、ワックスがけ
スマイルアンケート
- 23日(金) 2学期終業式
- 24日(土) 冬期休業期間 (～1月5日)

1月の主な予定

- 5日(木) 3年生実力テスト
- 6日(金) 3学期始業式
- 11日(水) 生徒総会議案書審議
- 16日(月) 生徒朝会
- 17日(火) 専門委員会
- 18日(水) 私立高校入試 (3年生3限まで)
- 23日(月) 3年生進路面談 (～26日)
- 25日(水) スマイルアンケート
- 31日(火) 入学説明会





自分への思いやり ～セルフ・コンパッションで叶える～

校長 三浦 学

笑顔の春。目標達成に向けて、3年生の進路説明会が行われ受験への取組も本格化してきました。生徒会が3小学校児童とともにあいさつ運動を展開し、令和5年度生徒会役員も決定しました。部活動では県駅伝大会で躍動し、新人大会なども活発に行われています。また、全国や県の競書大会でも多数入賞するなど、実りの秋を結んでくれました。第8波の感染拡大も始まり、不安で心が苦しくなりやすい中、日々寄り添い、気遣い、支え続けていただいております保護者、ご家族、地域、市教育委員会・市当局の皆様には感謝申し上げます。誠にありがとうございます。

受験に正面から向き合い集中する。3年生は、そんな時期を迎えています。不安が募り、逃げたくなることなどもあるかと思えます。私も高3の時、無性に本が読みたくてついつい読んでしまいました。これも読書への逃避行動だったのだと思います。

受験に限らず、誰も心が苦しくなったり、自信のなさや不安に悩まされたりすることがあります。人との付き合い、人間関係からかもしれません。自分自身の性格からかもしれません。部活動などで思うようにいかず不安になり苦しいこともあるのではないのでしょうか。

セルフ・コンパッションは、「自分への思いやり」です。リン・ヘンダーソン博士は、セルフ・コンパッションをもてるようになると、不安などとうまく付き合えて、脳の働きや心の状態、人間関係にポジティブに作用する。トレーニングすることで伸ばしていける、と言います。

不安は、わが身を守ろうとして生じる、脅威に対する防御反応で、生き物として自然な反応。無視したり憎悪したりするのでなく受け入れ、認めてあげればよいと言います。コンパッションは他者を気遣い、助けようとする意図的な振る舞い。自分への思いやりも同じで、自分にやさしくする。自分はダメだと否定したり、失敗した自分を批判したりしない。不安をありのままに受け止める。苦しみを和らげる。自分を責めるのをやめ、劣等感を手放すと穏やかな心で困難に立ち向かえる。本来の力を発揮でき目標を叶えられる。不安が和らぎ、他の人とのつながりが実感できて孤立感が弱まり、周りに助けを求めやすくなる。そして他者の抱える問題にも批判的に向き合うのではなく、力になろうとする態度が育まれ、理想とする人間関係を築ける。そんなふうに関身と社会的な健康の問題にも有効だということです。(参考図書『スタンフォード式 自信の作り方』)

不安を感じているとき、早くラクになりたいと目の中のことから逃げようとしがちです。そうすると別の苦しみが生まれてしまい、不安はますます強まります。このとき本当に必要なのは、目の中のことから逃げるのではなく、自分の価値や理想とする自分を手に入れる方法を考えること。セルフ・コンパッションのある自分をつくるトレーニングを行い、自分につらく当たるのではなく、あたたかさ、やさしさなどをもって自分に向き合うことをめざそうと博士は言います。

心は自分の中で聞こえる声の影響も受ける。自分自身に励ましの言葉をかけるとき、セルフ・コンパッションを感じられるよう、やさしさやあたたかみを感じられるように穏やかなトーンと雰囲気です。また、人は想像力を使うことで、心の状態を変えられるそうです。理想とする自分や感情を思い浮かべて、人生の中でめぐり合う試練を受け入れていく。大切なのは、思いやりをもって自分に接すること。自分を受け入れられれば、自分自身とも社会的な場面(受験や面接等)ともうまく折り合いが付き、人生の目標に向かって前進できると言うのです。

自分も他の人も思いやり、目標を叶えていけるよう、変わらぬご支援をお願いいたします。

後輩にバトンタッチ～生徒会役員選挙～

3年生から引継ぎ、令和5年度に向けての体制を整える時期がやってきました。生徒会役員の選挙を行いました。今月に入り、立候補を表明する生徒が選挙管理委員会に届出をし、11月16日（水）から生徒会役員選挙の運動が始まりました。この選挙では、生徒会長、副会長、書記長の3役を選出します。「本丸中学校に新しい未来を」「当たり前のことを当たり前」などを掲げて選挙運動を行いました。

24日（木）には、立会演説会が行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染対策により全校に向けての放送演説に変更になりました。立候補者一人一人が、自分の思いを熱く語り、真剣に学校をよくしていこうと熱意のこもった放送演説でした。

その後、投開票が行われ、令和5年度の生徒会役員が決定しました。



会 長	さん（ ）
副会長	さん（ ）
副会長	さん（ ）
書記長	さん（ ）



候補者、責任者が玄関前で「お願いします」と元気よく選挙運動をしていました。

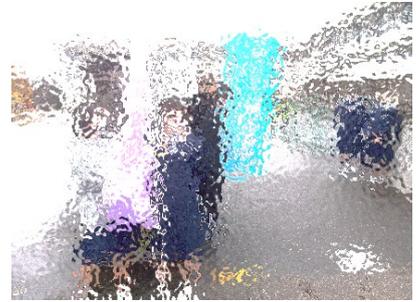


全校生徒一人一人がしっかりと考え、投票を行いました。投票態度も立派でした！！



♪ 「各小学校であいさつ運動」 ♪

11月17日、21日、22日の3日間、生徒会本部、生活委員会で「各小学校であいさつ運動」が行われました。小学生と元気よくあいさつする姿が見られました。小学校の先生方からも「中学生の清々しいあいさつで小学生も笑顔になりました」と褒めていただきました。大変すばらしい取り組みでした。



「税の作文」「競書大会」で頑張りました！！

○税についての作文 新発田税務署管内税務団体協議会長賞

○新潟県競書大会 準特選

○新大全国競書大会 準特選

競書大会では他にも多数、入賞しています。おめでとうございます！！

「思春期の生と性」講演会

思春期を理解すること、「性」にかかわる場面に直面したとき、「自己決定」が適切に行なえることをねらいに、講師の先生をお招きして行いました。

当日は、誤った行動が人生設計を狂わすこと、子どもでも、行ったことは責任がともなうこと、人にとって性とは何か等をお話していただきました。



いじめゼロの活動で各委員会



生徒会のいじめ対策委員会の取組で、「いじめ見逃しゼロ」の活動として各委員会が「あいさつ運動」を行ったりオリジナルポスターを作成したりしました。いじめ見逃しゼロスクール集会は11月30日に行われます。