



学校だより

文武両道

第 6 号

ぶんぶ
りようどう

自分の心と上手につきあい、 「自分らしく あなたらしく」 前進する2学期へ

処暑を迎えたとはいえ、いまだ暑さ残る毎日ですが、保護者の皆様におかれましては、日頃より本校の教育活動に温かいご支援とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

◆たくましく成長した 生徒たちとの再会

長く充実した夏休みが明け、校舎に生徒たちの明るい笑顔と活気が戻ってまいりました。

一回り大きく、たくましく成長した姿で登校してきた生徒たちとの再会を、職員一同、大変嬉しく思っています。

ご家庭で温かく見守り、安全で健やかな生活を支えてくださった保護者の皆様、そして日頃から地域で子どもたちを励まし育んでくださったすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

1学期の終業式において、私は生徒の皆さんに「自分らしく あなたらしく

く」という合言葉を贈りました。

自ら進んで新しいことにチャレンジすること、そして何か行動を起こす前に「3秒ストップして想像力を働かせること」を意識しようと呼びかけました。

この夏休み中、それぞれが自分の目標に向かって一歩を踏み出し、安全を意識してかけがえのない時間を過ごせたことでしょう。

◆心揺れ動く長い 2学期だからこそ

今日から始まる2学期は、1年の中で最も長い学期であり、合唱コンクールや中文祭といった大きな学校行事、日々の学習や部活動など、活躍と成長のチャンスが数多く詰まっています。行事を通してクラスや学年の絆を深め、仲間とともに成果を創り上げる経験は、一生の財産となるはずですが、しかし、期間が長く、取り組む課題も多いからこそ、常に順風満帆とはいかない

かもしれません。

時には思うような結果が出ず焦ったり、人間関係で悩んだり、理由もなくイライラや不安を感じたりする日もあるでしょう。心が大きく揺れ動くこと自体は、決して悪いことではありません。

多感な成長期において、さまざまな感情を抱くのはとても自然で人間らしいことです。

そこで、2学期を迎える生徒たちに、ぜひ心に留めておいてほしいことがあります。それは、「自分の感情や心と上手にお付き合いすること」です。

◆「自分の心に気づく」 という第一歩

ネガティブな感情やもやもやした気持ちが生えたととき、私たちはついその感情に振り回されてしまいがちです。

不安や不満から周りの人に強く当たってしまったたり、逆に「どうして自分はダメ

なのだろう」と自分自身を責めすぎてしまったりすることがあります。

そんなときは、まず「あ、今の自分はイライラしているな」「少し焦っているんだな」と、自分の状態を客観的に見つめ、気づいてあげることから始めてみてください。自分の心の中にある感情を否定せず、「今自分はそう感じているんだ」と優しく認めてあげること

それだけで、心にはふっと小さな余裕が生まれます。そして、深く息を吐き出したり、好きなことに一瞬集中したりして、心を落ち着かせる自分なりの工夫を見つけていきましょう。自分の感情と上手に付き合えるようになることは、自分自身を深く理解し、精神的に大きく飛躍するための大切な力となります。

なお、この「心の整え方」や「感情との上手な付き合い方」について、さらに具体的に実践的なお話を校長講話にてじっくりお伝えする予定です。楽しみにしててください。

◆保護者の皆様へ

子どもたちが2学期の中で悩みや葛藤を抱えたとき、

一番の安全基地となるのはご家庭です。

変化の激しいこの時期、子どもたちの表情や様子の小さな変化に寄り添い、ありのままの気持ちを受け止めていただければ幸いです。

ご家庭と学校がしっかりと手を取り合い、温かく見守ってまいります。

そして職員の皆様におかれましては、子どもたちのSSや心の小さな声をしっかりと受け止め、生徒たちが安心して挑戦し、成長できる環境を整えていきましょう。

一日一日を大切に積み重ねて「自分らしく あなたらしく」前進していく道は、誰かと比べるものでも、無理に急ぐものでもありません。自分のペースで、一日一日を大切に積み重ねていくこそが、何よりの力となります。

自分の心を大切にし、同時に隣にいる誰かの「自分らしさ」も尊重し合える、温かい2学期にしていきたいと思います。生徒の皆さんが自分らしく輝き、実り多き時間となることを、心から応援しています。

石垣市立 石垣中学校

校長 宮良 健

か てい がっこう しゃかい

家庭と学校と社会はつながっているよ♪

『やーなれーどう ふかなれー』… 家庭や学校での行いや習慣は、社会に出ても表れます！

か てい 家庭 せいかつしゅうかんりよく 『生活習慣力』を身につける	がっ こう 学校 みずか かんが はんだん げんどう ちらら み 『自ら考え判断し 言動する力』を身につける	しゃ かい 社会 まな はつき 『学んだこと』を発揮する
基本的な生活習慣 「早寝・早起き・朝ご飯」「食べて動いてよく寝よう」 「欠席」や「遅刻」の連絡はこまめに♪ ※お家では… 家庭学習の習慣をつける → 生涯に渡り学び続けるための土台を作る場所（時間を決めて毎日継続） 学習意欲は学習習慣の確立から♪ 家のお手伝いは、立派なお仕事です♪ 学校であったことや連絡を家族へ伝える 翌日の予定を確認し準備する 家族同士のコミュニケーションを大切に♪ 「おはよう」「おやすみ」「ただいま」「おかえりなさい」 家族でしっかりあいさつをしよう♪ 家庭のルールを守って過ごす♪ （※スマホ使用等のルールづくり）	登校 8時10分までに登校しよう 朝の自主活動（清掃・自習・読書） 朝の会 日程や健康状態の確認 授業 生きて働く知識・技能を身につける 未知の状況にも対応できる思考力、判断力、表現力等を身につける 学びを人生や社会に生かそうとする学びに向かう力・人間性等を身につける 帰りの会 今日のふり返りと今後の見通しを確認する 放課後 自主活動やクラブ部活動等 あいさつ あいさつはコミュニケーションの基本♪ みんなが嬉しい気持ちになる言葉遣い♪ 身なり 校則や決まりを守って過ごす 校則 正しい着こなし、ルールを守る練習	出社 無断欠勤・遅刻は絶対NG！ → 解雇 朝の自主活動（清掃・自習・読書） 始業 「仕事内容の確認」や「安全確認」 仕事 社会では、学校で学んだ… 知識・技能を「仕事の道具」等として発揮する。 思考力、判断力、表現力等を「課題解決能力」等として発揮する。 学びに向かう力・人間性等を「向上心」や「想像力」等を生かして発揮する。 終業 今日のふり返りと今後の見通しを確認する 終業後 プライベートの充実タイム♪ あいさつ 仕事に大きな影響を与える → 出来ない人は信用（信頼）されない！ 身なり 仕事に大きな影響を与える → 法律違反は厳しく罰せられる！

『やーなれーどう
ふかなれー』

今の習慣が
未来の自分をつくる

沖縄・八重山には古くから伝わる『やーなれーどうふかなれー』という素晴らしい言葉があります。

「家庭や学校での行いや習慣は、そのまま社会に出て表れる」という意味です。生徒の皆さんはこの言葉の意味を考えたいことがあるでしょうか。

私たちが毎日過ごしている「家庭」、学びを深める「学校」、そして将来はばたく「社会」：これらは決してバラバラのものではなく、ひとつの太い線で繋がっています。

今、家や学校でどんな毎日を送っているかが、未来の社会での自分自身の姿をつくっているのです。

1 家庭は「生きる力の土台」をつくる場所

すべての学びと成長のスタート地点は「家庭」にあります。

「早寝・早起き・朝ご飯」といった基本的な生活習慣、そして「おはよう」

「おかえりなさい」と家族同士で交わす温かいあいさつ：これらは、社会に出てから自分自身を守り、他者と良好な人間関係を築くための強力な「土台」となります。

また、家庭学習の習慣を身につけることは、生涯に渡り学び続ける力へと繋がります。

毎日時間を決めて机に向かうことやスマートフォン等のルールを守る経験は、自分をコントロールする「自律する力」を深く育みます。家のお手伝いも、社会における責任を学ぶ立派なお仕事です。

2 学校は「社会へはばたくための練習場」

学校は、家庭で育んだ土台の上に立ち、仲間や先生とともに失敗しながら成長する「社会への練習場」です。

登校時間を守ることや校則やマナーを守ることが、社会で働く上で最も大切な「信用と信頼」を築くためのトレーニングです。

無断欠席や遅刻をしないこと、時と場所に合った適切な身なりや言葉遣いを身につけることは、社会に出

てからのあなたを守る盾となります。さらに、授業を通して身につける知識や「自ら考え、判断し、言動する力」は、将来の社会で直面する課題を解決するための「道具」となります。

3 未来の自分へのプレゼント

生徒の皆さん。今、皆さんが毎日取り組んでいる挨拶、時間の遵守、清掃、家庭学習といった毎日の行いは、決して「大人のためにやること」ではありません。すべて「将来の自分自身を助け、輝かせるための大切なプレゼント」なのです。

保護者の皆様、子どもたちの健やかな成長は、家庭と学校が手を携え、同じ方向を向いて寄り添うことでより大きな実を結びます。

ご家庭での温かい対話と基本的な生活習慣のサポートを、引き続きよろしくお願いたします。

「家庭」で土台を育て、「学校」で力を磨き、「社会」で大きく羽ばたく子どもたちの未来が笑顔と信頼で満ちたものとなるよう、これからも地域・ご家庭とともに歩んでまいります。