

## 自己肯定感が高まれば、勉強は好きになる！？

定期テスト②も終わり、1学期もまとめの時期となりました。学習面では、自分で計画を立て、目標に向かって努力をする姿勢が身に付いてきた人が増えてきました。生活面では、授業のあいさつがきちんとできる、話を聞く姿勢がきちんととれる、授業に落ち着いた姿で臨むことができるなど、4月に比べて、はじめのついたよい姿が多く見られるようになりました。今後は、日頃の小さな努力を積み重ねていき、自分の成長を感じられるようになってほしいと思います。

さて、東京大学社会科学研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」では、**自己肯定感の高い生徒の多くが、「勉強が好き」と答えています。**しかし、自己肯定感をずっと維持している子どもは約3割にとどまり、約半数の子どもが「肯定→否定」「否定→肯定」と変化しているということです。この結果は、子どもたちが「自己肯定感」をもち続けることの難しさとともに、子どもたちは、何かの理由で自己肯定感をもち、高めることができる可能性を示しています。そこで、毎日続けられそうな自己肯定感を高める簡単な方法を2つ紹介致します。

**1つ目は、脳科学者の中野信子氏が勧めている「背筋を伸ばして胸を張ること」です。**このポーズをすると、ストレスホルモンの分泌が減り、やる気が出るそうです。勉強中は特に猫背になりやすいので、30分ごとに休憩をして、2分間胸を張るようにしてみるとよいかもしれません。

**2つ目は、精神科医の樺沢紫苑氏が勧めている「自己受容日記」です。**今日嫌だった出来事を書いた後、どんな小さなことでもよいので、自分なりに嬉しかった出来事を書きます。そして、1日を総括する内容を肯定的な言葉でまとめます。これは、デイリーライフを使えば、毎日できそうです。もうすぐ夏休みです。自分に合ったよりよい学習方法を見つけ、1学期の復習ができるとういと思います。

## 企画を考え、がんばっています

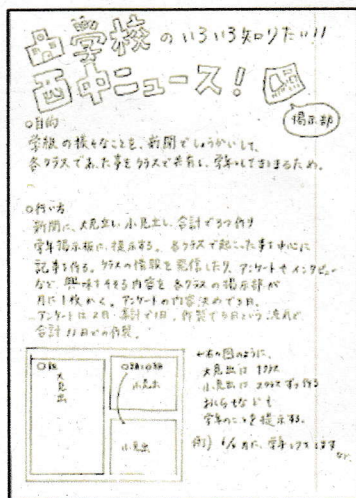
各学級の学級委員と代議員で構成される学年委員会では、学習部、生活部、掲示部と分かれ、各部の部長を中心に企画を考えています。

学習部では、個々の学習時間を延ばして学力アップをねらうために、「学級対抗!学習時間グランプリ」を行いました。タブレットPCのアンケート機能を使って学習時間を入力し、学級ごとに一人あたりの1日の学習時間を競いました。一人あたりの1日の学習時間が一番長かった学級は、4組で1日約4時間学習していました。2位は5組、3位は2組でした。これからも、毎日学習する習慣が身に付くように声かけをしていきます。

生活部では、短学活や授業前後のあいさつをしっかり行い、休み時間と授業の切り替えを意識するために、「どの学級のあいさつが一番?あいさつを完璧にしようキャンペーン」を行いました。あいさつが一番しっかりできた学級は、5組でした。2位は3組、3位は1組でした。これからも、学級全体で声かけをし、はじめのある学校生活ができるようになっていきます。

掲示部では、各学級であつたよい出来事などを学年で共有し、1年生の団結力を高めるため、「学校のいろいろ知りたい!西中ニュース!」を計画しています。アンケートやインタビューを各学級で行い、まとめたものを月1回学年掲示板に掲示する予定です。

このように、自分たちの学校生活の質を自分たちの手で高めていく姿に感心しています。今後も積極的にアイデアを出しながら、取組を進めていってほしいと思います。



## 保護者の方へ

### ・三者懇談会について

三者(担任・保護者・生徒)で行います。10分ほどの短い時間ではありますが、お子さんの生活や学習の様子、ご家庭での様子、進路相談等、お話できればと思っています。よろしくお願いします。

\* 運動場は駐車場として開放していません。校内の駐車場には限りがありますので、極力徒歩か自転車でご来校ください。

\* 南館1階の昇降口からお入りください。なお、スリッパ等の履き物をご用意ください。

### ・部活動について

《大会観戦について》

基本的に保護者以外の観戦は認められていません。しかし、ご兄弟の大会に限り、中学生は制服を着て、保護者とともに観戦することは認められています。生徒のみで観戦することはできませんので、よろしくお願いします。

《夏季休業中の活動日について》

「令和5年度夏季休業中部活動予定表」を後日配付します。予定表で活動日をご確認ください。



7月行事予定表			月訓 『努力』						最終下校時刻 17:45 (部活終了 17:30)				
日	曜	学年	朝時	1	2	3	4	5	6	午部	行事予定等	学級の計画等	その他
1	土	① ② ③								◇	稲沢支所大会(野球)		
2	日	① ② ③								◇			
3	月	① ② ③	朝礼	学活						×	短縮日程 昼短学活 朝礼		
4	火	① ② ③	清掃							○			語学指導助手8:30(カ'ワ'語)
5	水	① ② ③	清掃						総合	○			通級指導 S C相談9:00~16:45
6	木	① ② ③	清掃			道徳	道徳		総合	○			
7	金	① ② ③	清掃						総合	○	香港中高生交流事業(④・給食)		
8	土	① ② ③								◇	稲沢支所大会		
9	日	① ② ③								◇	稲沢支所大会		
10	月	① ② ③	清掃	月2	月3	月4	月5			×	短縮日程 4時間授業 三者懇談会 時間割変更(月2345) 短縮日程 4時間授業 三者懇談会		口座引落 語学指導助手15:15(カ'ワ'語)
11	火	① ② ③	清掃							○			
12	水	① ② ③	清掃							○	短縮日程 4時間授業 三者懇談会		通級指導 S C相談9:00~16:45 語学指導助手10:40(カ'ワ'語)
13	木	① ② ③	清掃			道徳	道徳			◇	一西尾張大会に出場した部活動のみ		
14	金	① ② ③	清掃						総合	○	生徒議会		
15	土	① ② ③								◇	西尾張大会(水泳) 稲沢支所大会		
16	日	① ② ③								◇			
17	月	① ② ③								◇	海の日		
18	火	① ② ③	清掃	学活	月2	月3	月4	月5	月6	○	時間割変更月曜日日程		
19	水	① ② ③	清掃	学活	月2	月3	月4	月5	月6	○	給食終了 ④大掃除 行事 行事 行事		通級指導 S C相談9:00~16:45
20	木	① ② ③		行事	学活	学活				○	終業式	下校完了11:10	
21	金	① ② ③								◇	夏季休業		
22	土	① ② ③								×	西尾張大会 県陸上競技大会		
23	日	① ② ③								×	西尾張大会 県陸上競技大会		
24	月	① ② ③								◇	西尾張大会		
25	火	① ② ③								◇	西尾張大会		
26	水	① ② ③								◇	県大会(水泳・相撲)		
27	木	① ② ③								◇	県大会(水泳)		
28	金	① ② ③								◇	県大会(～8/1) グリーンコンサート(中学校の部)		
29	土	① ② ③								×			
30	日	① ② ③								×			
31	月	① ② ③								◇			

※ 空欄は時間割通りです。各学級で連絡があり、毎日デیلیーライフに記入します。(各学級必ず記入する時間を作っています。)  
 ※ 通常日課の6時間授業は、15:40(短縮15:10)、5時間授業は、14:40(短縮14:15)に日課が終了する予定です。部活動や委員会活動などが無い場合は、それ以降に下校します。委員会がある場合は、最終下校時刻は16:15です。  
 ※ 最終下校時刻は、17時45分です。なお、1学期の終業式の日の最終下校時刻は、11:10です。