

# 拠点校だより

江戸川区立清新第二中学校  
校長 白石 亨  
第 4 号  
令和 1 2 月 4 日 (月)



## 年末になりました

寒さも日に日に増し、木枯らしが吹く季節となりました。早いもので、もう12月です。どんな1年間でしたか。是非、2学期からの日々をじっくり振り返ってみてください。行事や様々な活動を通して、自分自身の成長を感じられたことも沢山あるのではないのでしょうか。改善が必要だと感じる点があれば、3学期に生かしていきましょう。

また、12月はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。こまめな手洗い、うがいなどで、今まで以上に体調管理に気を配っていきましょう。

12月26日(火)から始まる冬休みを有意義に過ごしてほしいと願っています。



## 今後について考える

新しい年を迎えるにあたり、冬休みを中学校卒業後の進路や将来のことを考えてみるよい期間にできるのではないのでしょうか。すでに、3年生は進路に向けて、本格的に準備を始めているところです。1、2年生の皆さんも、気になる進路があれば調べたり、ご家庭で話し合ったりできるとよいかもしれません。進路指導は在籍校で行われるものです。進路に関して気になることがあれば、まず、在籍校の先生に相談してください。

## <参考資料>

◎将来のことを考える際、参考になりそうなサイトや本のご紹介です。

### ・[職業調べ・キャリア教育 | EduTown あしたね](#)

⇒キャリア教育・職業調べサイトとして利用されている、東京書籍が運営する教育総合サイトです。自分に合う職業を探したり、気になる職業について調べたりできます。

### ・『大人になったらしたい仕事「好き」を仕事にした35人の先輩たち』(1)(2)(3)

朝日中高生新聞編集部

⇒自分の好きなことを将来につなげるには…。具体例として読んでみるといいかもしれません。



・「新13歳のハローワーク」村上竜/著 はまのゆか/絵  
⇒国語、数学、社会、理科…。好きな科目からつなげられる仕事についてわかる、職業図鑑。



※学校の図書室や近隣の図書館に蔵書として置いてあるかもしれません。休みの間に、手に取ってみてはいかがでしょうか…。



## 今の心身に目を向ける



マインドフルネスという言葉をご存じですか。私たちは、日々の生活を送る中で、〈今〉のことよりも、過去や未来のことを考え、「心ここにあらず」の状態が多く時間を占めているといわれています。特に、過去の失敗や未来への不安など、ネガティブなことに思い悩んでしまう時間が長くなりがちです。つまり、自分で不安やストレスを増幅させてしまっているのです。この、心ここにあらずの状態から脱却し、心を今に向けた状態を「マインドフルネス」といいます。

～NHK健康チャンネル参照～

～マインドフルネスの状態に到達するために～「呼吸の瞑想」のご紹介

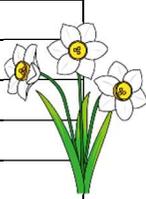
- 1 背筋を伸ばして楽な姿勢で座る。目は軽く閉じた状態。
- 2 息を吸うときにお腹や胸が膨らむのを感じる。「膨らみ、膨らみ」と心で唱える。自然な呼吸でOK。
- 3 息を吐くときにお腹や胸がちぢむのを感じる。心で「ちぢみ、ちぢみ」と唱える。  
※雑念が浮かんだときは、「雑念」と心でつぶやき、「戻ります」と言って、再び呼吸に意識を戻す。

☆脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、勉強や仕事のパフォーマンスを上げたりする効果があるといわれています。

## 今後の予定

12月11日(月)～15日(金)	2学期巡回指導 終了週
12月25日(月)	2学期 終業式
12月26日(火)～1月8日(月)	冬休み期間
1月9日(火)	3学期 始業式
1月15日(月)	3学期巡回指導 開始日

3学期もお子様笑顔で学校生活を過ごせるよう、生徒の寄り添い、個々の能力を生かし伸ばす教育活動を推進してまいります。来年も引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。よいお年をお迎えください。



裏面もご覧下さい。保護者研修会アンケートへの杉本心理士のご回答を掲載しています。

## ～保護者研修会・講演会アンケートのご質問より～

8月30日(水)に行った保護者研修会でお寄せいただいたアンケートのご質問に、講師の杉本心理士からご回答いただきました。拠点校だより4号と5号の裏面を通して共有させていただきます。

青字:ご質問 黒字:杉本心理士の回答

### ・学習意欲が全くない子供をどのようにサポートするか？

→学習面はさておき、生活の中で意欲があることは何でしょうか？まずは、その子が意欲を持ってやれることを行い、親もそのことについて興味・関心を向けてあげてください。「意欲が全くない」と親側には見えていますが、それは親の思っていることに対しての「意欲」のことではないでしょうか。その子自身の中には少しは意欲が必ずあるものです。その少しの意欲を信じてあげてください。意欲が芽を出すためには、生活リズムを整え、その子が意欲的に取り組めることを周囲が喜んであげられる環境調整が大事です。子どもが意欲的に取り組んでくれることが、出来ればお手伝い等であると、助かりますね。

学習においては、数年前より理解していない部分があったり、何度やっても覚えられない、といった子ども一人の力ではどうしようもない事態に陥ってしまっていることも考えられます。その場合は、つまづいているところの少し前(ほぼ自分の力で解ける問題)に戻り、そこから一緒に解いていけると良いと思います。ただし、親子だとお互いにイライラしてしまいます。教員等の他者をお願いした方が心穏やかに学べます。何度やっても同じ問題を間違える場合は、やり方を理解した時のノートや、やり方を書いた紙片を手元に残し、いつでも戻って確認できるようにしてあげてください。

### ・子供の褒めポイントがわからない。考えていると無言になってしまう。褒めた時に「心がこもってない」と感じているらしい

→いざ褒めようとする、何を言ったらよいのか分からず言えないことが多くあるのは、よくあることです。まずは褒めようと力を入れず、お子さんに対して当たり前の行動においても「ありがとう、助かるわ」と行動を認め感謝の気持ちを伝えてみることから始めてみるのはいかがでしょうか。「褒める」を国語辞典で調べると、「傑出して秀でていると認める。祝う。賞賛する」とあります。傑出して、ということは難しくても、認める、ということが大事です。また褒めた時に心がこもっていない、と子どもが感じてしまうのは、伝える時の表情が少ないからかも知れません。鏡の前で、「ありがとう」と言っている自分の表情を見てみてください。少しでもにこっと微笑むと伝わりやすくなると思います。人は、他者からの承認欲求を求めますので、その子の存在を認め、一緒に生活出来る今を感謝しつつ伝えてあげると良いと思います。

・3年で高校受験なのですが、受験勉強をやらなければいけないのは本人もわかっています…

でもどうしても好きな事をやるか、ダラダラするかで全く勉強をする事が出来ません。…高校に入れるか不安です。プレッシャーを与えないように、声掛けだけしています。

→ご心配なお気持ち、お察し致します。またご心配の中、お子さんへの声掛けを続けて下さっていることがとてもありがたいです。三年生の保護者の方のほとんどが同じように感じられているのではないのでしょうか。子どもはこれまでは、親の提案に乗り従って来たものの、この年齢となると親の考えるご褒美にのるよりも、自分で決めたことをする方を好み選びます。まさにこれが「自立」です。親の手に届かないところに子どもが行ってしまったように思い心配も募りますが、塾に行き楽しく学び、少しの効果があるとのことですから、お子さんはもう十分頑張っていて、「自立」の過程に居ます。ぜひその頑張りを認めてあげると良いと思います。志望校の選択については、家庭の希望も学校側に伝えつつ、二学期の成績の状態によって、本人が決めていけばよいと思います。「自立」は、子どもも親も難しい課題です。子どもが選んだことが結果的に失敗に終わったとしても、どうぞ結果にこだわらず、その過程で頑張ったことを認めてあげてください。親以外の大人に相談が出来、頼れるようになることが「自立」の完成です。

