



【教育育目標】○自ら学ぶ生徒 ○心身を鍛える生徒 ○社会をつくる生徒



『自己効力感』

校長 飯田 剛

9月30日（月）から10月2日（水）まで3年生といっしょに修学旅行に行ってきました。晴天に恵まれ、特に班で京都市内を巡る2日目は、34度近くまで気温が上がって熱中症等が懸念されましたが、無事全行程予定通り行われ東京に帰ってくることができました。

話は変わりますが、「自己効力感」という言葉をご存じでしょうか。「自己効力感」とは、スタンフォード大学教授で心理学者アルバート・バンデューラ氏が提唱した概念です。「自分の能力を信じる気持ち」を意味します。簡単にいうと、「自分ならできる」「きつとうまくいく」と思える感情のことで、この気持ちが強い程、「自己効力感が高い」状態だといえます。困難な状況や目標に向かうときにも自分の能力を信じることができ、ストレスや不安を感じにくくなり、前向きに物事に取り組むことができるようになるそうです。この「自己効力感」を持つだけで、学習や部活動にとってはいいことだらけだと思いませんか。

この「自己効力感」を高める方法をいくつか紹介します。

①過去の成功体験を思い浮べる

自己効力感を高めるために最もいいのは、過去の成功体験を思い出すことです。

「この間のテストの成績もよかったから、次もちゃんと勉強すれば大丈夫」

「練習で難しいシュートを決めることができたから、試合でも決められる」

過去を思い出して自分に言い聞かせることで、自己効力感が高まっていきます。不安を感じているときなどに思い出すと、パワーやモチベーションが湧いてきます。

「自分にはそんな目立った成功体験はないから・・・」と思う人もいるでしょう。しかし、成功体験は大きいものでなくてもいいのです。小テストでよい点を取った、先生に褒められたなどの些細なことでもいいのです。自分が「できた」と思う瞬間を見落とさないようにして「自己効力感」につなげていきましょう。一日の終わりに「自分は今日何ができたのか」を振り返るようにすると、習慣になるのでいいようです。

②周りの人に言葉でサポートしてもらう

先生や親、友人などの言葉に励まされた経験や周囲の人々からの肯定的な声掛け、励ましは、自己効力感を高めるきっかけになります。

また、人の役に立った＝自分の能力が効果を発揮したという経験も、自己効力感を高めてくれます。

といっても、周りに「私を誉めて、励まして！」と言うのも気が引けますよね。そんなときはまず自分から、周りの人にポジティブな声掛けをしてみてください。周りの人たちもあなたの言葉に呼応して、前向きな言葉を返してくれるはずですよ。「自己効力感」を高めて、ストレスを感じない無敵の精神状態にしていきましょう。

保護者の皆様もお子さんを誉めてあげてください。「自己効力感」が高まり、よい結果を出してくれるはずですよ。

《生徒会役員選挙》

9月26日(木)6校時、生徒会役員選挙が行われました。立会演説会が開会し、校長先生のお話、選挙管理委員長からの話、立候補者、応援者からの演説が行われました。立候補者からは、生徒会になったら、学校をこのようによくしていきたいという話などの公約を述べていました。それぞれの生徒が今後の上一色中学校を良くするため、熱く語ってくれました。また、応援者からは、立候補者の学年での貢献度や人物について話がありました。



【今年度の生徒会役員】

会 長 (2-2) 青山 芽琉
 2年役員 (2-1) 清水 涼太、(2-1) 平野 愛佳
 1年役員 (1-1) 吉川 陽菜、(1-3) 石塚 優海

《文化祭》

10月25日(金)、秋桜祭(文化祭)を行います。開会式は、10時開始予定になっています。内容は、開会式(生徒会)、吹奏楽部発表、オープニングパフォーマンス、1年学級合唱、2年林間学校の活動発表、3年卒業研究発表、3年学年合唱、エンディングムービー(生徒会)、閉会式という流れになっています。生徒は事前の準備を張り切って行っています。特に3年生の保護者の皆様は、最後の行事になりますので、ぜひご覧になってください。多くの地域の方や保護者の来校をお待ちしております。

10月の行事予定

日	曜	予定	日	曜	予定
1	火	都民の日	17	木	芸能祭音楽会
2	水	修学旅行終	18	金	芸能祭音楽会、第2回進路説明会
3	木	振替休業日(3)	19	土	
4	金		20	日	
5	土		21	月	文化祭舞台リハーサル(放課後)
6	日		22	火	文化祭舞台リハーサル(放課後)
7	月	全校朝礼	23	水	
8	火	色覚検査	24	木	文化祭前日準備
9	水		25	金	文化祭
10	木	色覚検査	26	土	
11	金	避難訓練、専門委員会	27	日	
12	土		28	月	安全指導、三者面談始(3) 江戸川っ子Study Week始
13	日		29	火	鹿本学園交流(1)
14	月	スポーツの日	30	水	
15	火	生徒会朝礼、領域別テスト(3)	31	木	職場体験事前訪問(2)
16	水				