

新穂の穂り

たくましい心を育てるメンタルトレーニングの勧め

校長 岩崎 浩史

学校では、毎月心の健康チェックや定期的なアンケートと教育相談を実施して、生徒の困っていることや悩み事を解決できるようにしています。

思春期真っただ中の生徒は、友だちとの関係がうまくできなくて困ったり、頑張ったけどテストや大会で思うような結果を出せなくて落ち込んだり、どうしたら勉強がもっとできるようになるのかという相談等、様々な悩みを抱えています。しかし、

これを行ったらすぐに解決できたり、できるようになったりという方法はなかなかありません。

そんな時に有効だと以前から注目されていたのがメンタルトレーニングです。メンタルは精神や心と訳され、物事に対する努力や根性、気合いとしてイメージされています。精神や心を鍛えることによって良い結果を出したり、落ち込んでしまうことを少なくしようというのです。野球のイチロー選手、ラグビーの五郎丸選手など独自のルーティーンを行いますが、ルーティーンもメンタルトレーニングの一部だそうです。

メンタルトレーニングとして、最も簡単にできることは普段から発している言葉です。言葉が脳に対して大きな刺激となります。「がんばろう」「やった」「ありがとう」のような言葉は、前向きな考えが起きやすく結果も良くなるそうです。逆に、「だるい」「最悪」「うざい」などの言葉は、その言葉に引っ張られるような行動をしてしまったり、自分自身が言葉にまみれてしまうそうです。相手に言っているつもりが、実は自分自身に大きな影響を与えているのです。それでも良くないことが起こったら、口に出さずに自分の気持ちをノートに書くとよいそうです。何でそう思うのか理由を書くことによって、解決の糸口が見つかることもあるそうです。

では、目の前の子どもが落ち込んでいる時に、大人はどう声をかければいいのでしょうか。①そっとしておく。②子どもの好きなことをしてあげる。③あなたが悪いと叱る。という対応が考えられますが、①そっとしておく対応は、自分が落ち込むことは周りに気を遣わせる悪いことで、人は何も言ってこない。と学ぶそうです。②好きなことをしてあげる対応をすると、自分が落ち込むと親切にしてもらえると学習します。③叱る対応は、力で押さえ込まれた状態で、関係が逆転した時に大きな反発を起こしてしまう子となるかもしれないそうです。

このような場合のメンタルトレーニングの対応として、失敗したのは悪いことではなく、落ち込む必要もないと伝えて、次はどうやったらうまくできるのか、子どもに考えさせます。中学生であれば失敗したり間違ったりしてしまうことは当然です。その機会を、子どもがさらに自分を伸ばすチャンスと捉えて、声を掛けたり励ましたりすることが大事です。

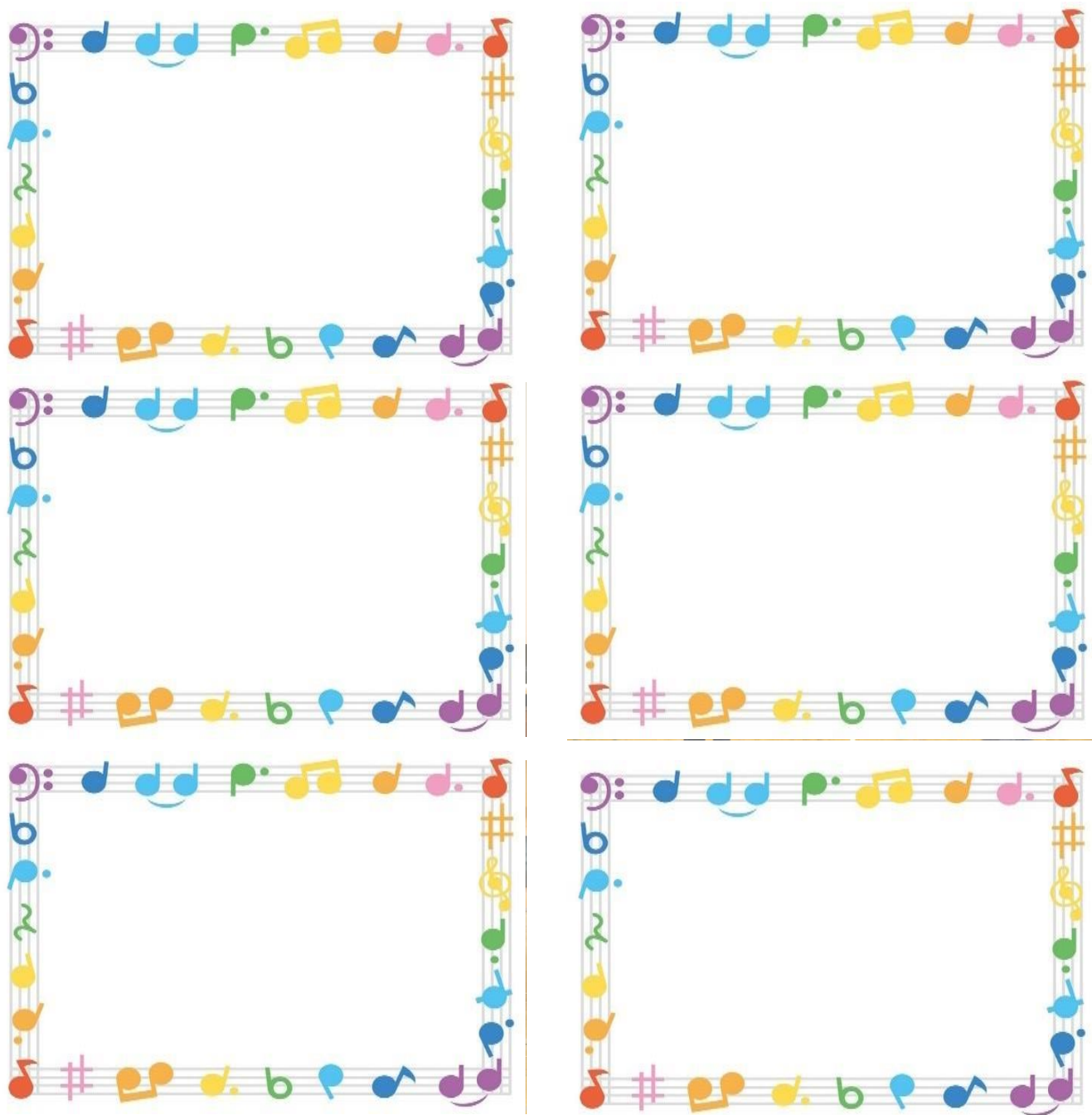
学校でも、原因やその理由を自分で整理させたり行動を考えさせたり、感情や物事に対する考え方を丁寧に指導し、笑顔で生き生きと学ぶ生徒の育成に努めて参ります。

2学期も残り1か月となりました。保護者や地域の皆様のご支援・ご協力を引き続きよろしくお願いたします。



心に伝わった数々の発表！ みんなの個性が輝いた文化祭

10月22日（土）に文化祭を行いました。今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、様々な制限を設けました。このような状況下でも、「みんなの個性が輝ける文化祭になるように」と、生徒会は「fireworks」という英語で「花火」という文字に思いを込めました。準備期間では、各自が個性溢れる作品作りをし、学級、あるいは全校で心をつなげて表現することを目指して合唱練習を行いました。ステージ発表者やパフォーマンスを披露する生徒は、少しでも自分の思いを伝えたくて、真剣に練習をしていました。本番では、発表者もフロアも、発表者の手伝いをした生徒も、そしてご来場いただいた皆様も、誰もがスローガンに託された思いどおり、たくさんの輝きを見ることができました。圧巻だったのは、全校合唱「あなたへ」でした。新穂中学校全校生徒の思いが一つになっている様子を体育館にいた全員が感じ取ることができました。





全校合唱「あなたへ」は、佐渡市中学校音楽発表会でも、2、3年生が素晴らしい歌声で披露してきました

発信力を鍛えよう

経済産業省は、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力（社会人基礎力）の重要性を提唱しています。その能力要素の一つに「発信力」があります。伝えたいことを、具体例や客観的なデータを用いて相手が理解できるように伝える力や、ニーズを敏感に察知して、伝えることができる力のことです。その力を磨き上げる少しでも手助けになるよう、演台やレーザーポインターなどの物品を購入してあります。

「自分の考えを相手に伝え、理解してもらうためにはどのようにしたらよいのか？」を生徒一人一人が様々な発表会を経験しながら考え、発信力を高めてもらいたいです。

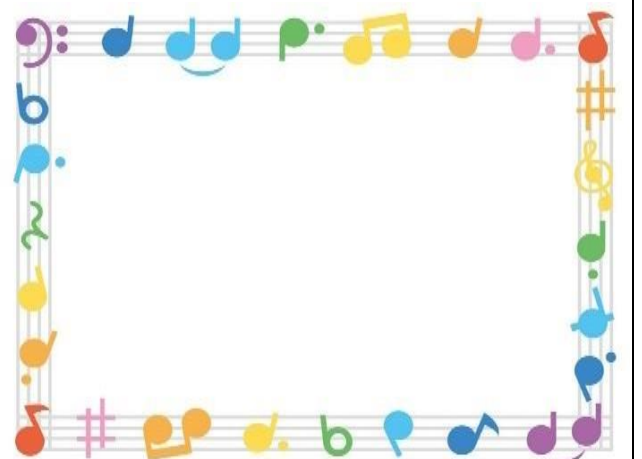
○2年生 職場体験学習発表会

11月4日（金）、2年生は職場体験学習でご協力いただいた事業所の方々もお招きし、自分たちが活動を通して学んだことの発表会を行いました。当日は1年生も参加し、来年の自分たちの姿を想像しながら、2年生が学んだことを真剣に聞きました。

伝える側の2年生も、タブレットを活用して発表しました。どのグループも、それぞれの職業の大切さや大変なこと、働くことの意義を感じ取ったことが伝わる発表でした。

○1,3年生 SDGs学習

新穂中学校では、近年 SDGs について総合的な学習の時間を中心に学んでいます。文化祭で1年生は自分たちの取組をまとめた作品を展示し、3年生は各自が興味をもって調べた作品を展示していました。今後更に学びを深め、自分たちの学習の成果をより多くの人たちに発信する活動を計画しています。



希望の進路実現に向けて

11月14日(月)には、市内の各高等学校の先生方をお招きし、高校説明会を実施しました。各高等学校の特色について、2,3年生はじっくりと聞き、確認することができました。引き続いて、3年生と3年保護者の皆様を対象に、進路説明会と題して、今後の進路に関わる日程や事務手続きについて確認しました。

いよいよ3年生にとって、中学校卒業後の進路について本格的に考える時期となりました。どの生徒も、希望する進路を実現してもらいたい思い、職員一同精一杯サポートいたします。1,2年生のご家庭でも、お子さんの進路について是非話し合う機会を設けて欲しいと願っています。

栄光の記録

10月29日(土) 男子ソフトテニス秋季選手権大会

〈リーグ戦〉 新穂中 2-1 金井中
新穂中 0-3 両津中
〈トーナメント戦〉 新穂中 1-2 佐和田中

【3位】

10月30日(日) 女子ソフトテニス秋季選手権大会

〈リーグ戦〉 新穂中 1-2 南佐渡中
新穂中 2-1 佐和田中
新穂中 2-1 金井中
新穂中 1-2 真野中

【3位】

11月5日(土)、6日(日)

第14回中学生野球交流大会佐渡トキカップ

新穂中 5-1 燕中
新穂中 3-4 十日町南中
新穂中 8-1 南佐渡中

【3位】

全国中学生人権作文コンテスト新潟県大会

新潟地方方法務局長賞

「隠さずに生きる未来を」

3年 山口真央

いきいきわくわく科学賞2022

ナミックス賞

「温度によるグレープフルーツの糖度と

ビタミンC量の変化」

3年 山口真央

あいさつ祭り あいさつ標語 優秀作品賞

1年 児玉隆成 高野幾光
2年 山口七聖

実用英語検定合格

3級 3年 石川優心
4級 3年 計良亘紀
5級 1年 本間達也

12月の予定

2日(金) 行谷小出前授業

5日(月) 選挙運動開始
仲間づくり集会

6日(火) 3年実力テスト

12日(月) 立会演説会

13日(火) 投票日

14日(水) 期末保護者会

15日(木) 期末保護者会

16日(金) 期末保護者会

22日(木) 校内レク大会

23日(金) 終業式

24日(土) 冬季休業(～1月6日まで)

1月10日(月) 始業式

新穂中HPを随時更新しています。

ぜひ、ご覧ください。

<http://niibo-js.sado.ed.jp>