

# チャレンジ ～挑戦～



信陵中学校 学校だより

令和 6年12月23日

第7号

文責：校長 青柳 茂宏

## 教育目標 「自律・協働・挑戦」



### 2学期終業式校長式辞より (一部抜粋)

「チャレンジ・挑戦」をし続け、自分を高めていくことが大切な理由は、常日頃から学校生活や行事等を通して「成長」あるいは「自律」することを目指してほしいと願うからです。

私が考える「成長」や「自律」とは、「努力することの大切さを学び、失敗も経験に生かしながら目標を成し遂げたときの達成感を味わうことで、「自ら『気づき 考え 行動』できる力」言い換えれば「自己マネジメント力（自分自身をコントロールする力）」が身に付き、自分の目標（「思いや願い」）の達成に向けて迷いなく進んでいけるようになる」ということです。

明日からの冬休みとなりますが、

**「目標や目指すことをしっかり決めること」「計画的に生活や学習を進めること」**

**「自分でできることは自分でやってみること」**を心掛けながら、自分の弱い心に打ち勝ち、「自己マネジメント力」を高めることで有意義な休みを過ごしてください。

### 「健康な心や体を育む活動の充実」に向けた講演会より

2学期間に、学校経営・運営ビジョンにもある「健康な心や体を育む活動の充実」を受け各種講演会を進めてきましたので、今回はいくつか取り上げてご紹介します。

【1学年・全学年保護者対象】



#### 「不安や悩みを抱えたときの対処法について ～あなたなら誰にどのように相談するか～」

講師 佐久間 葉子(本校スクールカウンセラー)

○講演内容

- ・「ストレスの心身への現れ方」、「SOSの出し方」「不安や悩みの対処法」「ストレス解消法」など、演習も含めて、心の健康について学びました。
- ・以下は演習用ワークシートの一部です。実際どう対処していくかグループで実演してみました。

「友人にあいさつしても、シカトされた気がする。その子が自分以外の人と話をしているとき、こっちをチラッと見て少し笑っていた。毎朝学校に行くときに気になってしょうがない。」

#### 【教職員対象】「レジリエンス・自己肯定感の高め方(不登校支援に関する講演会)」

講師 渡邊 宏周(ほりこし心身クリニック臨床心理士・公認心理師)

○講演内容

- ・「自己肯定感の高め方」「レジリエンス(回復力)の高め方」について研修しました。
- ・「自分のいいところを見つける」…ワークショップの中で、「適応行動」について学びました。

～「朝起きる」「着替える」「朝ご飯を食べる」など、一見あたりまえのもののようですが、「それができないと困る行動(適応行動)」であるため、これらの行動を自分のいいところとして、自分も周囲もとらえていくことで、「自己肯定感」を高めることができます。～

### お知らせ 「福島市家庭バレーボール大会優勝！」

12月14日(土)・15日(日)に福島トヨタクラウンアリーナで開催された「第61回福島市家庭バレーボール大会中学校PTAの部」で、信陵中学校PTAチームが優勝いたしました。昨年度まではコロナ禍の影響もあり、大会の中止等も続いていたため、今回は久々の大会参加となりましたが、熱戦を制しての見事な勝利でした。

