

和の光

宝塚市立西谷中学校



西谷中学校生のみなさんへ

栄養教諭 井崎 真吾

新年度が始まり1か月がたとうとしているゴールデンウィーク^{まだなか}真っ只中の4月29日が私の誕生日でした。めでたく57歳となりました。今の中学生のみなさんは、一日一日をどう過ごすのが楽しいのでしょうか…。先生が中学生の頃は、インターネットもパソコンもなく、テレビゲームもスマホもなく…。おおよそみなさんが想像できないようなことを楽しみとして一日一日を過ごしていました。それはそれで楽しかったのですが…。

中学生の年代はまだまだ一人で生活できるわけではありませんね。学校では勉強や生活の決まりを教えてもらい、家では食事の準備してもらい、着るものを洗濯してもらい、おこづかいをもらい、必要なものは買って…。先生が中学生の頃は「そんなことはしてもらってあたりまえ」くらいにしか考えていませんでした。なかなか感謝の気持ちを持つまでにはならなかったことを覚えています。そのことに気づくのに、それからまだ何年もかかり現在に至っているのですが。

先生は栄養学が専門なので食事の話をさせてもらいます。日々の生活の中で、食事の時間を楽しみにしている時もあれば、今は食事よりこっちのことに集中したいと考えてしまうときもありますよね。また、この料理は嫌いなものが入っているから食べたくないなというときもありますよね。

「作り手の想い」を考えてみることも大切にしてください。みなさんに食事を提供してくれる人たちは、みなさんの健やかな成長を願って準備してくれています。中学生にもなれば、何を食べるか食べないかはあなたたち自身が判断することです。その積み重ねが大人へのからだ作り、すなわち成長につながります。食べないと判断し、それが続いてバランスのくずれた栄養しかとることができなかった場合、心身の順調な発達ができず困ったことになるかもしれません。大人になったときに人のせいにせずに、自分自身で決めたことと納得できる判断をしてほしいです。生きているあいだは、体調良く生活することが挑戦への基本になります。人のためではなく、あなたたち自身のためですよ。



■ことばの花束

「良いところに気付く人になりたい」

私は自分のことが好きではありません。なぜかという、人の嫌なところばかり気付いてしまうからです。人は誰も良いところがあると思うのですが、「あの人のこと、教えて」と言われると、良いところよりも悪いところの方が先に思いつきます。

それに人の悪口はほとんど言えるのですが、誉め言葉はなかなか出てこないのです。どうして誉め言葉は難しいのか本当に自分でも不思議です。

この間のことです。友達の良いところに初めて気が付きました。私が、ポツンとしていると、向こうから声をかけに来てくれたのです。その時、優しくしてくれた相手の気持ちが分かったのです。私は、自分のことが少し好きになりました。そして、人の悪いところばかりを見ていた自分を反省しました。

これからは、何のためらいもなく、誉めることの出来る人になりたいです。

この文章は、みなさんと同じ年頃の中学生（13歳）が書いた文章です。皆さんは読んでみてどのようなことを感じましたか。私も同じような経験があるとか、筆者の考えに共感するところがある…など感じることは多いかと思います。

思春期真っ只中の皆さんには、できるだけたくさんの文章（新聞記事や読書などを通して）を読んだり、たくさんの人と関わる中で、物事に対する多様な見方・考え方に触れたりする機会をつくって欲しいと思います。その積み重ねが、自分自身の成長に繋がると思います。

校長 筒井 啓介

■未来を担う子どもたちに育てておきたい3つの力

「教育」は「共育」だと言われます。親も教師も「子ども」に「教えている」だけでは、「教育」できません。**「子ども」との関りを通して、子どもに教え、子どもから教わり、学ぶことで親や教師も共に育っていくものだと思います。**とはいっても、中学時代の今の時期に育てておくべきものを曖昧にしてはいけないと思います。そこで、私は校長として、次の3つの力を育てることをこの1年間の目標にしたいと考えています。

(1) 自分の事は自分でやり切る生活の力

自立していく時期が中学時代です。親や教師の手を借りずに**少しずつ「自律」し、その積み重ねが「自立」へと繋がるのです。**例えば、「宿題なんてやりたくないな～」と思った時に、「先生や親に怒られるからしかたなくやろう」と考えるのは小学生です。中学生になると、「宿題は確かにしんどいけれど、自分の学力に繋がることだから、よし頑張ろう」と、「もう一人の自分の声」が聞こえてくるはずで**す。「もう一人の自分」をどのように育てていくかがポイントになります。**

(2) 物事を論理的に考える力

そもそも「学力」というものは点数や偏差値だけで計れるものではありません。**言葉や文字を自由自在に使いこなし、物事を論理的・科学的に整理して考える力を身に付けることが、本来の勉強の目的だと思います。**まずは、基礎学力が大切になります。そのためにも家庭学習の習慣を定着できるように、ご家庭でも十分に配慮をお願いします。

(3) 仲間と連携していく力(友情と自治の力)

自分の考えが少しずつ明確になっていく中学時代には、他の意見との食い違いによる摩擦が生じる等、悩みが多い時期でもあります。その悩みを自分の殻に閉じ込めておくだけでは、何も成長はしません。**友達と共に悩みを分かち合い、励まし合って解決することによって、自分だけでは出せない、2倍・3倍もの大きな力が生まれてきます。**自分たちの問題は自分たちで頭を寄せ合って、解決していく自治の力も身に付けたいものです。

■学習習慣を定着させよう

1年生は、中学校に入学して間もなく1月になります。そろそろ中学校生活にも慣れてきたことと思います。さて、ここで皆さんと一緒に学習について考えてみたいと思います。中学校では、小学校の時よりも教科が増え、学習内容も深まってきます。そこで、日々の授業で習ったことを確実に身に付けることが、次の授業の理解に繋がります。そのためには、自分に合った学習習慣を定着させることが大切になります。1年生のうちに特にやっておくべきこととして、下記に3つのポイントを示しておきます。

- 1. 何か1つの教科でもいいから得意な教科をつくろう
 - 2. 自分に合った家庭学習のスタイルを見つけよう
 - 3. 毎日、宿題と復習は必ず行おう

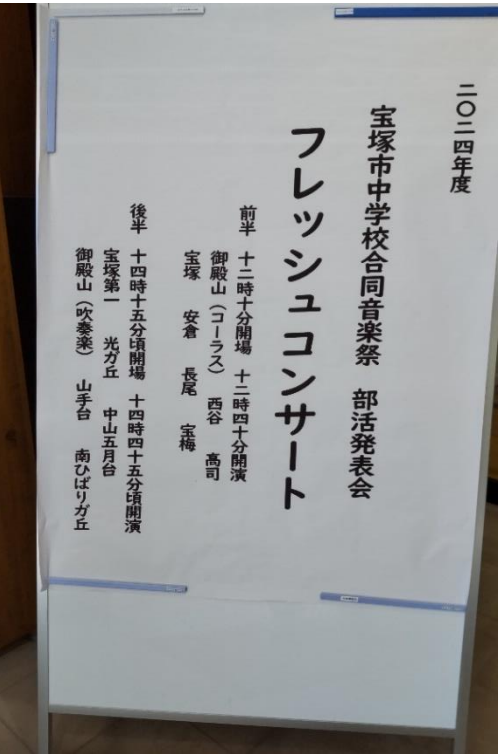
- 1. については、将来の進路を考えるにあたって、何か得意な教科があれば、強い武器になります。**テストの点数の良し悪しには関係なく、興味・関心のある教科を持てば、必ず進路の道が拓けます。**
 - 2. については、人それぞれの学習の仕方があると思います。例えば、理科の学習をするのに、単元ごとの内容をノートにまとめてから、問題集を解き、間違えたところを参考書で調べたり、学校で先生にたずねたりする…など。また、英語では正しい発音を学ぶために NHK ラジオの基礎英語やインターネット教材を活用する…など。**クラスの友人や教科担当の先生に相談して、自分にとって適切な学習方法を見つけよう。**
 - 3. については、何事も基礎がしっかりと身に付いていなければ、応用ができるはずはありません。**確実な学力を身に付けるために、学校で習ったことは、その日のうちに復習するように心掛けていきましょう。**
- 以上、3点を心掛けて、日々の学習に臨んでいきましょう。



■「フレッシュコンサート」に出演しました(吹奏楽部)

連休の後半、5月5日に吹奏楽部が宝塚市合同音楽祭「フレッシュコンサート」(会場:川西市キセラホール)に出演し、顧問の吉田先生の指揮に合わせ、2・3年生の部員7名と関先生で「アラジン」を演奏しました。限られた人数ですが、部員一人一人が心を込めて演奏する姿を見ているととても嬉しく思います。また、演奏ではクラリネットとピアノ、バリトンサックスとアルトサックスのように一人で複数の楽器を演奏する場面もありました。素人の私にはとても真似ができるものではありません。感性豊かな中学生だからこそできる技だと感心しました。

出演してくれた吹奏楽部の皆さん、顧問の先生、素敵な時間を有難うございました。これからも顧問の先生と部員で心を一つにして、素敵な演奏をたくさん聞かせてください。更なる飛躍を心から応援しています。



会場:川西市キセラホール

■中間考査が始まります

来週 20 日(月)から2日間、中間考査が実施されます。1年生にとっては中学校に入学して初めての定期考査ですね。不安なこともあるかも知れませんが、普段の授業で学習したことをしっかりと見直しておけば十分に対応できるはずです。学年の先生から配られる試験範囲をしっかりと見て試験勉強に取り組んでください。

2・3年生は既に何度も定期考査を受けていますが、自分の苦手な教科が少しでも克服できるように、一つ一つの考査に真剣に取り組んで欲しいと思います。**特に3年生は進路選択の時に後悔することが無いように「今できることをよく考えて、全力を投じてください」**下記に、試験勉強のヒントをいくつか書いておきますので、よければ参考にしてください。(あくまでも、校長 筒井のこれまでの経験からの一例です)

【試験勉強時のポイント】

- ①基礎的な内容のもの(国語の漢字、英語の単語、数学の計算問題)は確実に点が取れるようにしよう。
- ②理科や社会は授業で配られたプリント・ノートを基に要点を自分なりにまとめて、書きながら覚えよう。
- ③英語の勉強は、「日本語を見て英語で書く」「英語を見て日本語に訳す」の両方ができるようにしよう。(例)下記のように双方向の対応ができるようにノートに繰り返し書いて覚えよう。
 - ・英語から日本語
 - I have already finished my homework. ⇒私は既に宿題を済ませていました。
 - ・日本語から英語
 - 私は既に宿題を済ませていました⇒I have already finished my homework.
- ④数学は教科書の例題・章末問題・プリント・問題集を活用して、多様な問題に取り組もう。
- ⑤各教科で分からないところがあれば、必ず教科担当の先生に質問に行こう。
- ⑥毎日少なくとも2時間は試験勉強の時間を確保しよう。(スマホやゲームの誘惑に負けないように)