

こんにちは

西  学校です

見附市立西中学校
学校だより

令和6年2月28日

第18号

心の筋トレ

校長 水戸 巖

2月は、全校集会の時間がとれませんでしたので、紙面で生徒たちにメッセージを届けました。要約すると、以下の内容です。

最近、聞きなれない言葉ですが、どんなに忙しくてもやるべきこととして、鋼の意思力を手に入れる“心の筋トレ”という言葉に出会いました。心の筋トレとは、心理的な困難や感情的なストレスに対処する能力を高めるためのトレーニングを指しています。最も分かりやすいのが、何か不快なことを我慢する、という心の筋トレです。不快なことを我慢することで得られるとても大きな効果として、「意思力が強くなる」ということがあげられます。例えば、皆さんが夜寝る前に何かちょっと食べたいなと思ったとしましょう。そんな時、「寝る前に何かを食べるのは健康に悪いから我慢しよう」、これが不快なことを我慢する心の筋トレになります。そしてこのような小さな筋トレを繰り返していけば、あなたの意思力はどんどん強くなっていき、前は我慢するのに大きなエネルギーを必要としていたのに、繰り返していけばどんどん簡単に我慢できるようになります。家から帰ってきて、「ああ今日は疲れたな」とソファにゆっくりと寝転がってもう動きたくない、だらだらスマホでもいじっていたい、という欲望を抑えつけて、別の行動を起こすことを繰り返していけば、徐々にあなたの意思力は鍛えられていくわけです。そして私たちの人生において意思力が強いというのは、本当に大きなメリットをもたらします。意思力を鍛えることは生活の様々な場面での判断や行動にどんどんポジティブな影響を及ぼすことが多くの研究で示されています。意思力というのは筋肉と同じように鍛えることが可能なのです。

日常生活の中に小さな不快とか小さな我慢は山ほど存在しています。是非こういったものを見つかるたびに我慢して、「自分は今、意思力を鍛えているんだ、今は確かに辛いけど、これを積み重ねていけばどんどん楽に我慢できるようになるんだ」、と言い聞かせて心の筋トレをし、意思力を鍛え続けてほしいと思います。

「コミュニティスクール学校運営協議会」より



2月16日にコミュニティスクール学校運営協議会を実施しました。まず、学校評価の結果（ホームページで公開します。）を説明し、「参観した集会でも発揮されていたが、自分の考えを上手にまとめるとともに表現力が高まってきていると感じた。ファシリテーションスキルの指導をぜひ継続してもらいたい」「就寝時間が遅いこと、通信機器の利用時間・内容についての課題は、

家庭内で解決する問題ではないか」などの声をいただきました。

また、これまで部活動が抱える課題をアナウンスしてきましたが、中体連の動きや地域移行の進捗など先行きがまだまだ不透明であったり、解決する課題が多くあったりで、校

内での検討が頓挫している状況があります。休部・廃部規程が設けられていますが、令和8年度の休日の部活動地域移行を踏まえ、部活動の再編や運営の改変等があり得ることをご理解いただきました。県や市のいじめ防止基本方針の改定やこども条例の制定を受けて、西中の「いじめ防止基本方針」を改定する予定ですが、「学校運営協議会を経ずに、PTA総会で提示してもよい」との意見をいただきました。

3年生に感謝を込めて



2月16日に3年生を送る会を実施しました。1・2年生から3年生への感謝を込めて、校歌を素敵なハーモニーで披露し、激励応援を行いました。3年生からはお礼として、来年度のテーマとなる「チャレンジ」を意識して頑張り！などのメッセージが贈られました。

行ってきました！ 修学旅行



2年生が、2月20日～22日に広島・京都へ修学旅行に行ってきました。平和について、歴史や文化について学び、おおいに楽しむことができました。

3月の主な予定

- | | |
|--------|-----------------|
| 4日(月) | 卒業証書授与式 |
| 5日(火) | 明和会集会 |
| 6日(水) | 公立高校一般選抜学力検査 |
| 7日(木) | 公立高校一般選抜学校独自検査 |
| 18日(月) | 1・2年生学習の確認(テスト) |
| 19日(火) | 1年生親子キャリア学習会 |
| 22日(金) | 公立高校2次募集学力検査等 |
| 25日(月) | 3学期終業式・離任式 |
| 26日(火) | 学年末休業日(～31日) |



子どもたちの活動の様子をホームページ(学校の様子：日々の様子)でお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

見附のイメージキャラクター ミッケ