



「今日が楽しく明日が待たれる学校」

1学期終了・・・楽しく有意義な夏休みに

例年なら夏休みに入る7月20日頃に明けるはずの梅雨が早々に明け、夏本番の気候の中で約1か月の学習活動を経て、7月22日(金)に1学期の終業の日を迎えます。なかなか出口が見えず、流行と小休止を繰り返す新型コロナウイルス感染症については、夏の熱中症の時期とあいまり対策が難しくなっているところですよ。

そのような中で子どもたちの学校生活に目を移しますと、それぞれの学年ともに学習内容や活動に深まりが見られ、真剣に取り組む姿が見られました。また、生徒会活動や部活動についても、それぞれの活動目標に向けて、頑張る姿を垣間見ることができ、子どもたち一人一人の成長を感じることができる日々でした。

1学期のはじめに、皆それぞれ『1学期の目標』を掲げたと思います。今がその振り返りをする時期ですね。振り返りをする際大事になるのが、『次の目標につながるか』ということです。『できなかった』『失敗した』といういわゆる自分に『×(バツ)』を付けるやり方では成長しづらくなります。過去の失敗を振り返り原因を追求する「反省」だけで終わってしまえば、新しい目標にはつながりません。『ダメやった』というマイナスのイメージしか残りませんよね。振り返り際には、失敗の原因追求を目的とするだけでなく、次のステップに向かう気持ちをつくることが何より大切にしたいことです。ではどのようにすれば次につながる振り返りになるのでしょうか。

『自身の行動や経験を振り返ること』を、「リフレクション (reflection)」とも言います。『reflect』とは『反射』という意味。リフレクションは、1学期中の取組を思い出すだけではなく、学習に取り組む姿勢や経験した物事の意味を理解することが大切になってきます。そうすることで、自分で設定した目標に到達できたかどうかを確認し、達成状況に納得がいけない場合、改めて計画や目標を練り直し、次への原動力とすることが重要になるのです。目標を『絵に描いた餅』にしないためにも是非この考え方で臨んでほしいです。

もうすぐ夏休みが来ます。約1ヶ月間自分で生活をコントロールしなければなりません。ここで大切になってくるのが、夏休みの有意義な過ごし方です。油津中学校生徒の皆さんに4月からテーマとせずと伝え続けているのが『自律と自立』です。自らを律し(自分をコントロール)て、自立(自分の頭で考え、自分の意思で行動する)できることを目指しています。夏休みこそチャレンジしてみるチャンスですよ。1学期の目標を振り返って(リフレクションし)、次の行動目標を立てて実行するので。未来の自分から「イネ！」がたくさんもらえるように今年の夏休みは頑張ってみませんか？

最後に、目標を達成し、確実に前進するための方法をお伝えします。『短い間隔で振り返ると良いですよ』と話しました。ここではさらに踏み込んだ方法でチャレンジしてみましょう。それは、4行日記です。『日記!?!しかも4行も!?!』という声が聞こえてきそうです。4行にわたってつらつらと書き綴るものではありません。しかも、効果は絶大です。そのコツを伝えます。

【4行日記】

- 1行め(事実) 今日あった(自分がやった)「出来事(客観的事実)」のなかから1つ選んで書く
- 2行め(発見) 上の出来事から「ひらめいたことや気づき(発見)」を書く
- 3行め(教訓) 上の発見から得られたことを「教訓」として書く(次の行動目標)
- 4行め(宣言) 最後に将来自分がありたい姿を「宣言」する＝“私は～をしている”(イメージ)

1行を20文字程度、4行で80文字以内にまとめるのが理想形です。これを毎日書くと、自分のくせ、関心事(強み)、なりたい自分の姿が分かりやすくなり、ごく自然に自分の「ありたい姿」に近づいていけるとのことです。本もたくさん出ているくらい有名な方法ですので、やってみませんか?夏休み明け、2学期には違った自分が待っていますよ。ワクワクしますね。ただ、ここで注意すべきことがあります。4行め(宣言)では、『自分で実現し手に入れるべき姿』をイメージすることです。神様をお願いや漠然としたものでないようしましょう。そして、今の時点から遠すぎないことも大切かもしれませぬ。大切なのは継続することです。今日よりも明日、明日よりも明後日と、1日1センチでも前進できれば、30日後には30センチ前進しています。

ちなみに、この4行日記を続けていくと、論理性や表現力、語彙力、問題解決能力も鍛えられるそうです。また、このほかにも、『YWT法』(やった・分かった・次にやること)や『PDCA』(Plan・Do・Check・Action)法などいろいろな方法があります。

とはいえ、30日にも及ぶ夏休みです。楽しいこともあることだと思いますし、大切なことですよ。メリハリを付け、健康で楽しい夏休みにしてほしいです。

※夏休みの過ごし方については、参観日の全体懇談でお話ししました。また、別にプリントを用意して各学級でも指導します。

ゴールドモーニングの再開とおもてなし花壇への植栽

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて活動を控えていましたゴールドモーニング（生徒会主催）の取組を、6月24日（金）から再開しました。この日は天気にも恵まれ、活動再開の皮切りに3年1組（担任：野邊教諭 23名）が、おもてなし花壇辺りで行き交う車や歩行者の皆さんに『おはようございます』『行ってらっしゃい』『お気を付けて』と明るい声を掛けたり、手を振ったりして活動しました。同日、地域の方から『元気ももらった、ありがとう』とお電話もいただきました。7月には8日（金）に3年2組（担任：吉松教諭 22名）が実施しました。

また、7月9日（土）には、城戸荘旅館前のおもてなし花壇に植栽作業を行いました。日南海岸を通過しての日南市に入る際の玄関口に当たる場所に、油津地区生活環境部会のお力をお借りして今年も実施することができました。校内で参加ボランティアを募ったところ、3年生を中心に33名の生徒が進んで参加してくれました。

新型コロナウイルス感染症の流行はまだ終わっていませんが、地域の力を借りながら、地域に貢献できる人づくりを標榜していますので、その時々々の感染状況を鑑みながら、できる活動から再開していきたいと考えています。今後も本誌面等を通じて活動の様子をお知らせしていきますので、どうぞよろしくをお願いします。



ゴールドモーニング
3年1組



おもてなし花壇
植栽ボランティア



ゴールドモーニング
3年2組

歯の大切さを学ぶ・・・人生100年時代あなたは大丈夫ですか？

去る7月2日（土）の参観日に、本校学校歯科医の翁長武一郎先生を講師に迎え、『歯と口の健康づくり』という演題で学校保健委員会を生徒を交えて実施しました。

講演では、基本的な歯の本数や毎年実施される歯科検診の内容、最近のむし歯の状況（確実に減っているとのこと）から、これから先、生涯にわたって健康な身体でいるための歯の役割や定期検診の大切さを学ぶことができました。その中で、自分で自分の歯を見ることが重要で、『おや?』と思ったら早めに歯科医を受診することが大切であるとおっしゃいました。また、むし歯の原因の3大要素は「食習慣・歯磨き習慣・歯の強さ」であるとのこと。痛くなくても歯垢や歯石の除去と定期点検のために受診することで、むし歯がひどくならない（むし歯予防）ことにつながるともおっしゃっていました。また、口の健康が内臓の健康にもつながり、病気になりにくい身体になるともいわれていました。

今の中学生は、人生100年時代を生きるといわれています。単純に計算しても85年（中学3年生）は生きるということになります。あくまでも平均ですが、今後さらに100年近く生きる人もいるのではないかと思います。そのとき、自分の歯で食べる喜びや幸せを感じることができるよう、今から、むし歯予防や治療にしっかり取り組んでいきたいですね。

緊急引き渡し・・・整然かつ粛々と対応いただきました

7月4日（月）に緊急生徒引き渡し訓練を予定していました。しかし、直前に発生した台風4号の接近により訓練は急遽中止にして、発令された避難指示に従い、給食終了後に早期下校の措置を取りました。急な連絡でご迷惑をおかけしましたが、大きな混乱もなく、無事に全員を帰宅させることができました。本当にありがとうございました。

< 8月・9月の主な行事 >

日	曜	8月	日	曜	9月
1	月	夏季休業～24日	8	木	生徒会役員選挙立会演説会
10	水	学校閉庁～17日	14	水	南那珂地区中学校秋季体育大会選手推戴式
25	木	2学期始業の日	15	木	南那珂地区中学校英語暗唱弁論大会
30	火	リフレッシュデー	17	土	南那珂地区中学校秋季体育大会日1日目
			18	日	南那珂地区中学校秋季体育大会日2日目
			21	水	読み聞かせ読書
			28	水	体育大会予行練習
1	木	校長会テスト（1日目）3年	29	木	振替休業（10月1日分）
2	金	校長会テスト（2日目）3年			