



スクールライフ

令和8年9月2日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部



「自分を信頼する」

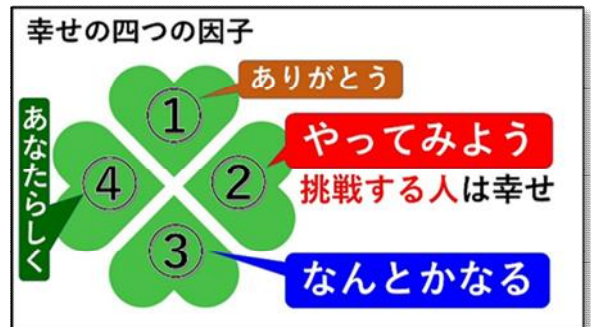
校長 小村 隆典

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。この夏休みに開催された北信越大会や全国大会、コンクール等では、内灘中生は直向きの姿を見せてくれました。既にほとんどの部活動では、リーダーのバトンは3年生から2年生に引き継がれています。今後、様々な場面で、**2年生は「学校の顔」に、1年生は2年生を支える「学校の柱」に成長してくれることを期待しています。**3年生は学校のリーダーとしての役割を果たしつつ、**進路実現への努力を継続することを期待しています。**



「挑戦」の2学期

「やってみよう」と挑戦している人は生き生きとしています。2学期は体育祭と文化祭という二大行事があり、生徒たちにとって主体性を発揮する重要な機会です。また、部活動の郡市新人大会・加賀地区新人大会があり、1・2年生のデビュー戦があります。3年生にとっては受験勉強が本格化し、進路実現に向けた重要な学期です。**2学期は自分の力を高める「挑戦の学期」と言えます。**



「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」(講談社現代新書 著者：前田隆司 慶應義塾大学大学院教授) より

中学生になると、少しずつ自分を客観視できるようになってきます。これは「自分の得意なことや苦手なことが分かり、自分に合った努力や工夫ができるようになる」というプラス面がある一方で、「大変そうだから無理」と先のことまで予測してしまい、最初の一歩を踏み出す前にあきらめてしまいがちになります。

「自分への信頼」を高める

「やってみよう」「挑戦しよう」と思えるためには、「なんとかなる」という、ある程度の自信が必要です。**自信とは「自分への信頼」**であると言えます。では、どうすれば「自分への信頼」が高めることができるのでしょうか？

自分への信頼を高めるには**小さなことを積み重ねることが大切**だと考えています。「さわやかな挨拶をする」、「丁寧に清掃をする」、「部活動の練習に一生懸命に取り組む」、「チ



タイム前に着席して学習を始めている」等、小さなことを積み重ねることです。これらは、1日だけなら誰にでもできることも知れませんが、**継続すると他の人からの信頼となり、「自分への信頼」につながります。**小さなことの継続は、やがて太い幹のような「確かな自信」になります。自分の現状を見つめ、**新たな一歩としてどんなことに取り組むのか。2学期が内灘中生全員にとって、「自分への信頼を高める学期」**になることを期待しています。

体育祭について



今年度は9月25日（金）に本校グラウンドで体育祭を開催いたします。8月下旬から3年生のリーダーを中心に各団の応援や団旗等の準備に取り組んでいます。また、各専門委員会がそれぞれの競技についての準備を始めています。当日はお子様の頑張りを是非ご覧になっていただければと思います。ご来校の際は、熱中症対策を十分に行うようお願いいたします。

助けを求めること 相談すること

「なんか上手くいかないな」と思ってイライラしたり、落ち込んだりすることは誰にでもあることではないでしょうか。「感謝したり挑戦したり・・・、とてもそんな気になれない」というときにはどうすればよいのでしょうか。

「困ったな」と思ったときには、是非、助けを求めてください。相談してください。助けを求めることは、あきらめることなく勇敢な行為です。本校には**スクールカウンセラーの先生や教育相談担当の先生**もいます。**担任や級外の先生たちも皆さんからの相談を待っています。困ったときには話しやすい先生に相談してください。**

授業中に分からなくなったときも先生に助けを求めましょう。先生たちは皆さんからの質問を待っています。

おすすめの行動	おすすめしない行動
助けを求める 相談する 「教えてください」 「お願いします」	人・ものに当たる 「どうせ、だって」 とあきらめる

○9月の教育センター相談予定

公認心理師・臨床心理士 高村先生[木曜日] 橋本先生[金曜日]

高村先生 9/3(木) 9/17(木) [13:30~16:20] 1回約50分

橋本先生 9/11(金) 9/25(金) [13:30~16:20] 1回約50分

予約は町教育センター(076-286-5481)まで

○日数谷先生・山谷先生（スクールカウンセラー）との相談をご希望の方は、担任または担当の登美までお問い合わせください。 内灘中学校(076)-286-0017