



深井中央中だより

令和5年2月号

- ◎明るいあいさつと笑顔あふれる 『**元気な学校**』
- ◎授業中、落ち着いた雰囲気 『**静かな学校**』
- ◎掃除が行き届き、花いっぱいの 『**きれいな学校**』
- ◎生徒が安心して過ごせる 『**安全な学校**』



「心構え」～受験～

校長 至 孝也

月日が経つのは早いもので、今年ももうひと月が過ぎました。人生の大きな岐路となる入試を控えた3年生は特に、時間が過ぎる早さを実感しているのではないのでしょうか。今までの努力の成果を、受験本番で存分に発揮できるように願っています。

また、コロナ禍の上にインフルエンザによる学校閉鎖など、進路のために奮闘している3年生のみならず1・2年生の皆さんも、大切な時間が失われていく事を実感しているのではないのでしょうか。

「過ぎゆく時間を大切に使う意義」について、改めて考えてみて欲しいと思います。

ここで、受験真っ只中の3年生、そして1・2年生の皆さんにも、受験前の心構えを伝えたいと思います。

○夜遅くまで勉強して「夜型」の生活リズムになりがちだと思いますが、試験は言うまでもなく日中に行われます。午前中から全力を発揮できるように、「朝型」に直しましょう。十分な睡眠時間の確保は、体調管理の面からも重要です。

○入試前日は、当日の持参物を念入りに点検し、万全の準備をしましょう。綿密過ぎるほどの準備をして、困ることはありません。また、コロナ禍で落ち着かないかもしれませんが、入浴等で心身を十分にリラックスさせ、早めに就寝しましょう。

○入試当日の朝は早めに起きて、必ず朝食を摂り、脳にエネルギーを蓄えましょう。心に余裕をもって出発し、会場到着までの間もリラックスすることを心がけましょう。コロナで大変なのは、皆さんだけではなく、他校の受験生もみんな同じです。自分のペースで、自分を信じましょう。

○試験会場に到着後、試験が始まる前には、誰しも緊張します。緊張しているなど感じたら、試験開始の前に「大きな深呼吸」をしましょう。脳に十分な酸素が行き渡り、緊張感を和ませ、落ち着きを取り戻す効果が期待できます。慌てず、焦らずに、試験に取り組みましょう。

○受験を巡り、想定外の予定変更を余儀なくされる可能性が、全くないとは限りません。“いつどんな状況になるかわからない”という事を念頭に置き、想像していなかった状況に身を置かざるを得ない環境となったとしても、臨機応変に対応する力を身につけてほしいと思います。

※万が一、忘れ物や遅刻等のトラブルが生じた際は「落ち着いて対応すること」が最も重要です。自宅・中学校・受験する高校等、必要な連絡先などを一覧表にして当日持参するのも、工夫の一つとして有効です。

【お礼】

例年よりご案内が遅くなりましたが、保護者の皆様には「学校教育診断票」にご協力いただき、ありがとうございました。ご提出いただいた回答は集計して全教職員に周知し、改善点や提案事項等を関係教職員で協議、検討しながら対応してまいります。

教育アンケート(自由記述から)

- ・校長の生徒指導方針を変えて欲しい
- ・教職員には感謝しているが、個人の意見だけを取り上げて問題視している校長だけは信頼できない。
- ・学校だよりの内容は良い事を書いているにもかかわらず、長文のため小説を読んでいるようで、普段本を読まない人たちには読みづらい 等々

私に対しての大変厳しいご指摘を、多数いただきました。

現在、本校では「指導と評価の一体化」「学びの保証」「生徒指導の在り方」についての再確認および見直しに取り組んでおりますが、説明責任が果たし切れていない私自身への不信感が噴出したものと受け止めております。今後、求められている説明責任をしっかりと果たしていく所存です。

ただ、このように、お子様の通学先の校長に対しても疑問をぶつけてくれ、また、ご注意やご意見をいただける皆さんとの出会いの素晴らしさを、切に感じております。人と人は、色々なやり取りをきっかけに繋がっていくものです。これこそ、いつも私がお願いをしている「心のキャッチボール」そのものです。

この度は非常に貴重なご指摘をいただき、本当にありがとうございました。保護者の皆さまにご納得いただけるように努めてまいります。「本気」をみせてくれる生徒の皆さんや、時には厳しく、そして温かく見守ってくれる保護者・地域の方たちと出会えたことに幸せを感じながら、これからも頑張っていこうと思っております。

※前述の通り、「ご指摘に関しての一番の原因は、私が説明責任を果たせていないからである」と考えておりますが、私自身の考えが及ばない点があることは、もちろん承知しております。申し訳ありません。

そこで、私に対してご意見やご指摘がありましたら、是非とも、直接お会いしてお話を聞かせていただきたく思います。お互いに心から意見を伝えあえますし、今後のよりよい学校づくりに向けても重要であると考えております。ぜひ、ご協力ください。よろしくお願いいたします。

(また、長文となりました。読みづらい点多々あるかとは思いますが、お伝えしたいことが多く申し訳ありませんでした。)

～これであなたも学力アップ」深井中央中16の心得～

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1.早寝！早起き！朝ごはん！ | 9.思いやり・助け合いで心が通う |
| 2.読書で語彙力・思考力・集中力アップ！ | 10.積極的に人の役に立とう！ |
| 3.テレビ・スマホは時間制限が大切 | 11.睡眠は記憶力・思考力・意欲を高める |
| 4.身の回りの整理整頓は頭の整理整頓になる | 12.毎日決まった時間に学習！ |
| 5.人の話を聞く力は心を豊かにする | 13.授業はいつも集中モードで！ |
| 6.丁寧な言葉は心と視野を広げる | 14.授業の準備は学習効果を高める |
| 7.自分でできることは自分で！ | 15.期限付きの目標を決める！ |
| 8.あいさつを続けると自身が高まる | 16.言われたことはすぐやる！ |

2月のテーマ **言われたことはすぐやる！**

私たちは日常生活の中で、だれかに仕事を頼まれたり、自分がすべきことを指示されたり(もちろん、悪いことではなく、いいことです)、アドバイスされたり、「言われてやる」という場面によく出会います。やらなければならないことを先送りにすると結局、自分にとってマイナスが生じるということについて考えてみましょう。

まず、第一にストレスが溜まります。

何かやるべきことがあり、それを「先送り」すると、その瞬間はストレスから解放されたような気分になりますが、それは一瞬だけで、いずれしなければならぬ事柄であれば、「いつかは やらなければ」という思考ノイズが常に脳の中に滞留することになります。滞留場所である脳の「短期記憶」は、一時的に記憶を蓄えるバッファー記憶装置の役割を果たしています。

よく余裕がないことを「いっぱい いっぱい」という言い方をしますが、おそらく、先送りしている仕事他にあり、「あれも やらなければ」「あれも まだできていない」「これってそもそも どうしてやる必要があったのか?」といった思考ノイズで、短期記憶のタンクがあふれている状態なのでしょう。物理的には時間があるのにもかかわらず、脳の短期記憶に情報を蓄えることができないため、脳の処理能力が低下し、論理的に物事を考える余裕がなくなるのです。当然、この状態になればストレスがたまっていきます。先送りをする事で脳の短期記憶にノイズがたまり、脳の処理能力を低下させていきます。その状態が進行すると「先送りスパイラル」に陥り、次第に大きな苛立ちを覚えることになるでしょう。反対に、「すぐやる」習慣がある人は、脳の短期記憶に一定の余裕があるため、脳が適切な処理をしようとします。「今すぐやったほうが効率的だ」などと論理的に考えることができるのです。

第二に、ストレスは自信をなくすということです。

脳の短期記憶がいっぱいなら、適切な処理ができなくなります。「先送り」の習慣がある人は、仕事が雑になっていきます。丁寧にする余裕がなくなるため、ミスが増え、意欲が減退します。自分の仕事を評価してもらえなくなるわけですから、自信もなくなっていきますね。

「言われたことはすぐやる」 — すぐ実践です。

【生徒の活躍（部活動・発表・出展等での表彰）】

青少年健全育成ポスターコンクール

【最優秀賞】 内さん

【優秀賞】 木村さん 北埜さん 橋本さん

本校では、日常的な教育活動を保護者や地域の皆様に少しでも知っていただくため、ホームページのブログに学校生活のさまざまな記事を掲載しております。

なお、画像掲載につきまして不都合がある場合は、担任までその旨をお知らせくださいますようお願いいたします。

ブログのアドレス <http://www.sakai.ed.jp/fukaichuo-j/>

《中学校ホームページの『ブログページ』には、本校のめざす学校教育の様子を掲載していますのでご覧ください！》《携帯サイトQRコード》



令和5年 2・3月の主な学校行事・PTA行事

日	曜	内 容	日	曜	内 容																								
1	水	休校	21	火	特別選抜実技 1,2年 教育相談																								
2	木	休校	22	水	一般選抜懇談 1,2年 教育相談																								
3	金	休校	23	木																									
4	土	休校	24	金	一般選抜懇談 地区巡回 2年生 校外学習																								
5	日		25	土																									
6	月		26	日																									
7	火	新入生保護者説明会13:00 部活動体験14:00	27	月	一般選抜懇談 1,2年 教育相談 大信予備																								
8	水		28	火	一般選抜懇談 テスト前学習会																								
9	木																												
10	金	私学入試 大信振替 1年百人一首大会																											
11	土	建国記念の日 私学入試																											
12	日		<table><tr><th colspan="2">3月の主な予定</th></tr><tr><td>1</td><td rowspan="2">1,2年生 学年末テスト</td></tr><tr><td>~3</td></tr><tr><td>6</td><td>1年生 ネットいじめ防止授業</td></tr><tr><td>7</td><td rowspan="2">1,2年生 教育相談</td></tr><tr><td>~9</td></tr><tr><td>10</td><td>一般選抜入試</td></tr><tr><td>13</td><td>卒業式予行</td></tr><tr><td>14</td><td>第36回卒業証書授与式</td></tr><tr><td>15</td><td>物品販売 生徒会選挙</td></tr><tr><td>17</td><td>午前中授業(～23日)</td></tr><tr><td>20</td><td>一般選抜発表</td></tr><tr><td>24</td><td>修了式</td></tr></table> 行事予定に関しては変更になることがあります。 今後の配布プリントやHPでご確認ください。			3月の主な予定		1	1,2年生 学年末テスト	~3	6	1年生 ネットいじめ防止授業	7	1,2年生 教育相談	~9	10	一般選抜入試	13	卒業式予行	14	第36回卒業証書授与式	15	物品販売 生徒会選挙	17	午前中授業(～23日)	20	一般選抜発表	24	修了式
3月の主な予定																													
1	1,2年生 学年末テスト																												
~3																													
6	1年生 ネットいじめ防止授業																												
7	1,2年生 教育相談																												
~9																													
10	一般選抜入試																												
13	卒業式予行																												
14	第36回卒業証書授与式																												
15	物品販売 生徒会選挙																												
17	午前中授業(～23日)																												
20	一般選抜発表																												
24	修了式																												
13	月																												
14	火	特別選抜出願																											
15	水	物品販売 人権講演会																											
16	木																												
17	金	2年生 百人一首大会																											
18	土	PTA実行委員会																											
19	日																												
20	月	特別選抜入試																											