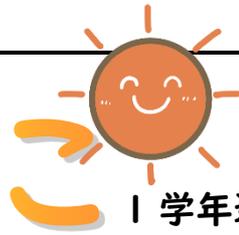


ひなた

陽ぼっこ



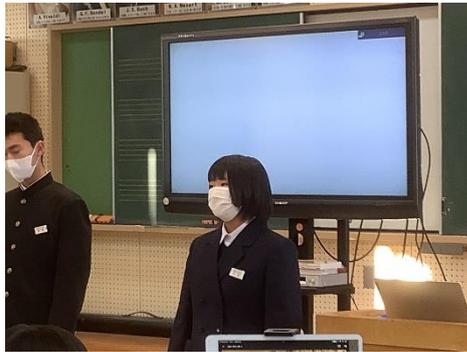
1 学年通信 No.8

呉市立蒲刈中学校
令和6年 1 月 24 日

個人情報保護のため取り扱いにご注意ください

☀️ 3学期が始まりました ☀️

1月9日(火)に始業式が行われ、3学期が始まりました。また、新しい生徒会執行部の委嘱式及び引継ぎ式も行われました。1年生の表情を見て、冬休みを元気に過ごすことが出来たようで、とてもほっとしております。始業式では、3学期の抱負を日浦さんが行い、勉強と健康管理、そして部活動の3つをがんばりたいと発表してくれました。あと3か月もすると2年生になります。先輩として新1年生をおかえるために、今どんなことをするべきかを考える3学期になればと思っています。



◎3学期係り分担(1/9~)

学級委員		教科係	
代議員	越智	国語	岩崎
広報委員	岩崎	社会	小寺
生活委員	小寺	数学	日浦
保健委員	日浦	理科	越智
		音楽	小寺・安森
		美術	高畑・安森
		保健体育	越智
		技術・家庭科	日浦
		英語	岩崎
		学活・道徳・総合	重森・高畑

2年生へステップアップできるように、3学期も頑張ろう!!



☀️ 自分の気持ちに目を向けること ☀️

学期始めの学級活動の授業で、3学期に学年として目指してほしいこととして、『**自己開示**』を挙げました。3学期は、他校との交流がある「うみやまサミット」や、自分の将来の夢について考え、今自分に出来ることを見つけ発表する「立志式」があります。そこでは、得意なことや苦手なことなど、自分の内面と向き合いながら表現することが増えていきます。それらの学校行事を達成するためにも、学年や学校の枠を越えて自己開示ができる3学期にしていきます。

1月23日(火)の帰りの会で、『**内気なキミを最強にする説明書／ナディア・ファイナー**』について紹介しました。内気とはどういうことなのか、内気と向き合って自分の力を発揮するためにはどうしたらいいのか、ということがこの本には書かれています。特に、「人の気持ちだけでなく自分の気持ちも大事にしてバランスをとること」や、「自分の行動に対して、うまくいなくても大丈夫だよと安全ネットをもってくれる人を大切にすること」に注目して説明しました。



自己開示の第一歩として、自分の気持ちに目を向けることを大切にしてもらいたいと思います。

コラム①: 集中力を高めるには? (スタート編)



私が最近読んでいる本の一つに、『13歳からの「集中力」向上バイブル／森健次朗』があります。そこには、自宅での学習や、授業中、試験勉強などのそれぞれの場面で集中力を高めるための方法が書いてありました。この学年通信を通じて、学習の参考になると思われるものを、何回かに分けて紹介していきます。最初は、スタート編です。

何か勉強を始めるとき、途中で集中力が切れてきたときには、次の「5・3・8呼吸法」や「3サウンド法」に取り組んでみてください。「5・3・8呼吸法」は、数を数えながら行う深呼吸です。「5秒かけて吸って、3秒息を止めて、8秒かけて吐く」ことを繰り返していると、自然と身体が落ち着いてくるそうです。「3サウンド法」は、自分が今聞こえている音(例えばエアコンの音など)を、3つ頭の中で言葉にすることで集中力を高める手法で、「今ここに意識を向ける」という、以前山路スクールカウンセラーさんがお話しされた内容にもつながるかもしれません。個人差はあると思いますが、これらの方法が、みなさんの学習の助けになれば幸いです。

