

3学年だより



第8号

令和元年7月31日発行

タイトル：小林花菜子さん

* 自分を抑える力

7月16日（火）、道徳の授業で「自分を抑える力」について学習しました。

扱ったのは、「ある朝のできごと」という教材です。中学生になってからスマートフォンを使い始めた主人公が、両親との「夜遅くまで使わないこと、安全に気をつけて使うこと」という約束の重みを忘れ、友達とのやり取りに夢中になります。お母さんに注意されても、まったく上の空。そして、ある日彼女は、友達との待ち合わせ場所に向かう途中、友達への連絡を返すのに夢中になり、駅の階段から転落してしまうのでした…。

自分を抑える力が足りなかったことで、思わぬ事故を起こしてしまったというストーリーから、みんなで「自分を抑える力」について考えを深めました。1組・2組の皆さんの感想を紹介します。

自分で欲望を抑えることができず、周りの人に助けられることが多くある。これからはその先を考え、自分が周りを助けられるようになりたいと思う。すぐに自分の感情、欲望でいっぱいにならないようにしたい。

人の欲望はすごいなと思いました。でも、それを抑えるために「自律」とか「他律」があることも学びました。たしかに、自分で「～しよう」と思うよりも、周りの人に「～したら～だからダメ」と言われる方がやめられたり、欲望を抑えられていると思いました。しかし、「自律」も必要…！！

人は理性をもっている珍しい動物である。その理性を使うか使わないかは、自分次第だと思った。

「これくらい大丈夫」が命にかかわる重大事故になることが怖いと思いました。私は自転車で歩道を走りそうになりがちなので、これで事故を起こしたら…と自分を抑えるようになります。

何事においても、がまんや自分を抑える力は必要だと思った。これからも気をつけていきたい。

「なにかを捨てないと何かを達成できない」という考えがあります。例えば「スマホ時間を捨てないで、テスト400点以上は達成できない」です。今、自分を混乱させているのがスマホです。これからどうすればいいか分かっているけどできないのがとても怖いです。

自分を抑えるための ちょっとしたアイデア

- 自分でルールをつくる
- ちょっと立ち止まって考える
- 最悪の事態を想像する
- 気になることを忘れられる空間をつくる
- ほかに熱中できるもの・ことをさがす
- ヨガや精神統一で落ち着く
- 決めごとを守れた時のごほうびや、守れなかった時の罰を想像する

*自分を律する夏休みに

7月19日（金）、全校集会が行われました。全校生徒に向けてされたお話の内容は、あなたの心にしっかり届いたでしょうか。明日からの休みに入る前に、もう一度確認しましょう。穴うめクイズの答えは、3学年日よりホームページ版で紹介します！

◆生徒指導部 中野先生の話

目を閉じて、4月から7月までの自分のことを振り返ってみましょう。人に思いやりをもって接することができましたか？ ものを大事に扱うことができましたか？ 登下校の様子はどうでしたか？

いよいよ夏休みです。解放感があるのはわかりますが、次のことに注意しましょう。

(1) お酒・たばこ・薬物などの誘いがあったら、【① 自分にストップをかける】心を強くもって、「断る」「逃げる」「相談する」こと。

(2) スマホ・インターネットを使うときも、【① 自分にストップをかける】心をもとう。

誹謗中傷、ネットで知り合った人と会う等、リスクやトラブルの種がたくさん潜んでいます。

(3) 事故に注意。交通事故や、水難事故に特に気をつけよう。

その場の「ノリ」や好奇心だけで行動するのは危険。あなたが【② 加害者】になる可能性もあります。

自分の身を自分で守るためにも、【① 自分にストップをかける】心を忘れずに、夏休みを過ごしましょう。

◆進路指導部 増井先生の話

夏期休業中は、いつもより【③ 時間】があります。いろいろなことをするチャンス！

(1) 自分の【④ 苦手】な分野の内容を取り戻すチャンス

(2) 自分の【⑤ 興味】のあることや、【⑥ 得意】なことに取り組み、力を伸ばすチャンス

(3) 【⑦ 大学】の研究のチャンス

ゆっくりしたい気持ちも分かりますが、メリハリのついた生活をしましょう。

後期生は7月に模試がありました。自己採点の結果を見ましたが、このまま頑張してほしいです。「このまま頑張る」というのは、今の結果で満足することなく、調子に乗らずに努力し続けようということです。また6年生は、この夏どれだけ頑張れるかがカギです。思う存分、学習に力を注いでください。



16期生のみなさんも、3年後は6年生。3年後、どんな自分になっていたいですか？

3年生になってから、「この学部に興味がある」「あの大学に行ってみたい」「オープンキャンパスに行ってみよう」という声は、16期生からも聞こえるようになりました。焦る必要はありませんが、この夏のチャンスを上手に生かしてみよう。進路について話してみたいことがあったら、担任はもちろんですが、最新情報を持っている先生に相談もできますよ。夏休み中、部活のために登校したときでも構いません。いつでも声をかけてくださいね。

新潟県立村上中等教育学校

TEL 0254-52-5115

FAX 0254-53-6773

学校ホームページ URL

<http://www.murakami-ss.nein.ed.jp/>

電車不通時の連絡

mrk-ss.16@murakami-ss.nein.ed.jp