○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和２年４月７日　　NO. １	**担任の独り言** 素敵な出会いになりますように。

3年1組スタート　～ともに夢を追い続ける仲間たち～

Ａ男　　Ｂ男　　Ｃ男　Ｄ男　Ｅ男　Ｆ男　Ｇ男
Ｈ男　　Ｉ男　　Ｊ男　　Ｋ男　　Ｌ男　　Ｍ男
Ｎ男　　Ｏ男　　Ｐ男　　Ｑ男　　Ｒ男　　Ｓ男　　Ｔ男　　Ｕ男
Ａ女　Ｂ女　　Ｃ女　　Ｄ女　Ｅ女　　Ｆ女　　Ｇ女
Ｈ女　　Ｉ女　　Ｊ女　　Ｋ女　　Ｌ女　　Ｍ女
Ｎ女



進級おめでとう。今年度は義務教育最後の年です。自分自身の進むべき道を選ぶ年です。どの行事にも「最後」という言葉がつく年です。きっとこれまで以上に「頑張りたい！」と思っている人は多いのではないのでしょうか？

そのすばらしい思いをぜひ発揮していってください。

人生は選択の連続です。常にどちらの道を選ぶのか選択を迫られています。そして、選択権を握っているのはあなたです。

「楽」を求める誘惑の多い道　　周りの人が同じように歩く平坦な道
厳しく険しい道　　誰も歩んだことのない不安な道

その選択の連続が今のあなたを作っていますし、これからの道をつくっていきます。歩んできた道をあなたの人生と言い、人生は大切にしてきたものが残るようになっています。

〇仲間を大切にしてきた人はあなたの周りには素晴らしい仲間がいます。
〇自分自身を大切にした人は自信となって自分を励ましてくれます。
〇努力してきた人は結果や成果をもたらしてくれます。

義務教育最後の年。あなた自身の将来を切り開くことができる１年にしてください。

そのために、３年１組で目指す姿

・自分や学級の夢や目標に向かって努力できる
・仲間の目標や夢を応援できる
・自分自身の行動や言動に責任をもつことができる
・生き方について深く考え、自分自身の弱い心に打ち克つことができる
・長所に気づき、自分自身を大切にできる

３年１組の幕開けです。

今日から選択の連続です。１年後、そのさらに先の１０年後。幸せになる道を選択し続けてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年４月１０日　　NO．２	**○○先生の独り言** ３年生、本当にいい子たちだね。

あえて3年生には雑な指示しか出さないからね！

上記は、４月７日の始業式に、あなたたちに伝えた言葉です。

１年生は一つ一つ丁寧に説明をして指示を出してきました。２年生は少しずつあなたたちが考える部分をつくってきました。３年生はやるべきことだけを示して、やり方は任せようと考えています。指示や説明が雑（抽象的）になればなるほど、あなたたちが考えなければならないことが大きくなります。負荷が大きくなるということです。言葉以上の＋αの部分を考えなくてはならないということです。

４月７日の初日から、「配ってね」「提出してね」とあえて、雑な指示しか出しませんでした。しかし、あなたたちは難なく動くことができていましたね。あなたたち自身で提出する場所を決め、役割分担をし、周りを見て動くことができていました。「誰かがやってくれるからいい！」という他力本願な考えではなく、自分で仕事を探し動くことができていました。

しかし、そこまでは予想通り！私の予想を上回ったことは、必要最低限の声だけで動くことができたということ！目の周りにいる仲間のことを思いやり行動することは大切です。また、

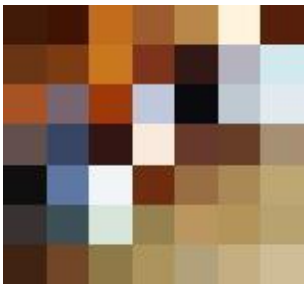
目の前の仲間だけでなく、周りの仲間のことを思いやることも大切

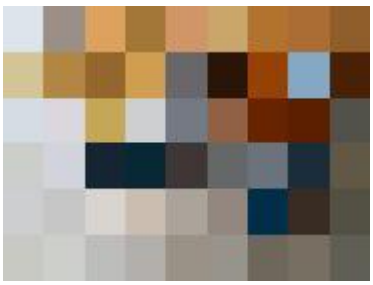
ですよね。誰かが必要以上に大きな声を出せば、周りの声はかき消されます。さらに、隣の２組や３組の大切な出会いの場さえ壊してしまうかもしれません。きっと、そのことをわかった上で動けていたのではないのでしょうか。

さらに、個々に見ていけば・・・

・H男の話を聞く姿勢がいい　・B男の返事がいい　・L男の欠席者への配慮がいい
・C男のあいさつがいい　・Q男、M女、P男の「プリントが足りません」の気配りがいい







G男の「体温チェック表」です。「体温チェック表」の書き方を説明しました。G男はその説明を用紙にメモしていたんです。

N女とM女、K女の体育シューズです。Ｉ女とK男の帰った後のスリッパです。整理整頓ができる人は、周りへの気遣いができる人です。

＋αの部分をこれからも大切にして行っていこうね！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年４月１０日　　NO. ３	**担任の独り言** 今年は息子の入園。 おめでとう。

努力は必ず報われる

４月７日。多くの人が春休みの宿題を提出することができましたね。受験に向けて幸先のよいスタートを切ることができましたね。

「勉強しても結果に結びつかない・・・」という話をよく聞きます。得手不得手があるから仕方がないこともあるでしょう。しかし、多くの場合、努力が足りていないだけです。

努力は必ず報われる。
もし報われない努力があるのならば、それはまだ努力と呼べない。

王貞治

上記は、王貞治さんの言葉です。勉強で言い換えるなら、

勉強は必ず報われる。
もし報われない勉強があるのならば、それはまだ勉強と呼べない。

勉強とは理解するまで問題を解くことを言い、答えを写すことを模写と言います。勉強と模写は別物です。そして、そのことを受け入れたときから本当のスタートですね。



上記は、Ｄ男とＨ女の数友です。勉強への取り組み方が参考になりますね。この２人以外にも参考にしてもらいたい人は大勢いました。

- 解答を付箋やマーカーで消し、何度も問題を解く
- わからないところは空欄にしておいてすぐに解説を読み、翌日その問題に取り組む
- 問題集とは違う紙に問題を解き、その後、問題集で理解しているか再確認する

結果は費やした時間によって返ってきます。まだ、３年生はスタートしたばかり！残りの時間を何に使うかが大切になってくるね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年４月１５日　　NO．４	**担任の独り言** 一人一人の行動が学級をつくる

一人ひとりが考えて動く



左記の言葉は、４月１０日の朝、黒板に書いておいた言葉です。朝の過ごし方はとても大切です。朝にやるべきことをきちんと行い、落ち着いて過ごすことは心の安定へとつながります。さらに言えば、心が安定している人だからこそ、朝を落ち着いて過ごせると思います。

毎朝必ず、学校からプリント類が用意されます。４月１０日は、１時間目に「配布物を配る」「提出物を集める」時間が設定されていたため、正直時間はありました。しかし、学校生活が始まってからのことを思うと、早いうちに朝の行動を習慣化しておくとよいと考え、上記のメッセージを黒板に記しました。また、４月７日のあなたたちの姿から「きっと大丈夫だ」という信頼があったからです。

私の期待の通り、Ｅ女が黒板のメッセージに気づき、集配ボックスからプリントをもってきてくれました。そして、Ｅ女が教室から出て行った直後に、時間差でＡ女とＩ女が気づき、同じように集配ボックスまで向かって行きました。さらに、書く必要はないかもしれませんが、当たり前のように集配ボックスからもってきたプリントを、登校した仲間が協力して配っていました。

大勢で協力して配布した成果もあって、８時１０分前には大量にあったプリントを配布完了。また、自然と席に着き、８時１５分まで落ち着いて過ごしていました。

一人ひとりの思いやりや自制心が学級の雰囲気をつくる

中学校生活で学んでほしいことです。あなたたちと２日間をともに過ごしましたが、もうすでに十分感じさせてもらいました。

あなたたちの動きがよいため、圧倒的な速さで物事が進んでいきます。１時間目に予定されていた内容を８割近く、朝の時間に終えることができました。

１時間目の余った十分過ぎる時間をつかってレクをしました。席を離して行える指スマと自己紹介ゲーム、タケノコニョッキッキです。まだ、３年１組がスタートして２日目ですが、笑顔あふれる時間となりました。慣れない環境で楽しめるってすごいことなんです。仲間と一緒に楽しめるってことは、

仲間のことを気遣い、ともに楽しもうとする心

があるってことですからね。『何気ない日常や遊びが楽しめる』そんな学級や仲間をつくっていってくださいね。

最後に！２時間目に体育館へ向かう姿。１,２年生の積み重ねがあるなと感心。Ｕ男が「机の上片付けてね」の声かけやその声に応える仲間。静かに廊下に並び、体育館に向かう様子。感心しっぱなしの１日でした。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年４月１５日　NO．５	**担任の独り言** 今日も一日頑張るぞ！

あなたが選ぶ道

中学校3年生は道を選ぶ年です。そして、中学校3年生以降、道を選んでいくことが増えていきます。道を選ぶ上で、大切にすることは10年後の姿を思い浮かべることです。 10年後の理想的なイメージをえがいて進むべき道を選ぶと、最適な選択になることが多いです。

先日、『「逆転の仕事論」堀江貴文著』の武田双雲さんの言葉を読みました。道を選ぶ上で武田双雲さんの考え方はとても参考になると思うので紹介します。

目に見えるものの幸福度ではなく、目に見えない幸福度にフォーカスすること。例えば「ありがとう」と言える関係を、できるだけ増やしてみる。それだけで感情の安定は増して、上機嫌は高まります。

道を選ぶ上での方向性は

幸せに近づいているか

だと思います。

双雲さんは「幸せ」を上機嫌という言葉を使って表現していると思います。そして、双雲さんは、

「ありがとう」と言える関係をつくる

ことで、感情を安定させています。よく聞く話ですが、お金もちの人が何を求めるかというと、「周りの人からの感謝」だそうです。人を助けるという体験が結果として自分自身の心の安定につながっていきます。人としての究極の幸せは「人助け」なのかもしれません。

双雲さんは以下の言葉も本に綴っています。

何かに没頭すると周りが見えなくなる
その瞬間を生きることに集中する
問題解決のために問題を作ってはいけない
他人に自分の機嫌をコントロールされない
感情のマネジメントが本当の成功を呼び寄せる
自分のコントロールで‘ゾーン’状態を作る
上機嫌でいると、いいことばかりがやってくる

つまり、幸せな道を選ぶために、

自分の長所や好きなことを知る
社会や周りのためになることを知る

その2つが重なったところが、あなたが選ぶ道だと思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年４月２２日　　NO．６	**担任の独り言** だんだん暖かくなってきた

あなたが正しいと思うので声をかけてね！

今日は、体育館で進路についての説明がありました。1時間目は自己紹介の用紙を記入するため、教室での活動でした。

「9時20分に教室を出発できるようにあなたたちで声をかけてね！」と、あなたたちに話をしました。私は、基本、次の予定だけを示すだけで、あれこれ指示を出すつもりはありません。

時計を見て、先の見通しをみて行動できるようになってほしいからです。

社会に出る上で、先の見通しをもって行動することは、当たり前のようにできなくてはならないことだからです。

だから、予定だけを伝え、あとはあなたたちの様子をみながら待っていました。

すると、Ｐ男が「そろそろ時間じゃないかな・・・」とつぶやきながら、困っているような表情を浮かべていました。そして、私に相談に来たんです。「そろそろ時間ではないですか？」と！そんなＰ男に

「あなたが正しいと思うので声をかけてね！」

と私は伝えました。困っているＰ男に気づいたＵ男が学級全体に体育館に移動するように声をかけてくれました。

体育から教室に戻った後に、Ｐ男の行動を取り上げ以下のような話をしました。

> Ｐ男のように先の行動に気を配れる人はすばらしい。きっと、次は声をかけられるだろう！人が成長するには、二つの壁を乗り越えなければならない。一つ目は、自分の壁。恥ずかしい、めんどくさいなど、自分の弱い心に打ち克ち、勇気をもって一歩踏み出さなければならない。二つ目の壁は、周りの壁。キャラに合わないから、何かっこつけているの？など、仲間の成長に対して足を引っ張る発言に打ちかたなければならない。二つ目の壁は、周りの助けが必要。仲間が成長できるように温かい声をかけてほしい。仲間を成長させられる学級になってほしい。先を見通せる人がリーダーになってほしい。

と話をしました。さらに、付け足しです。

自分のことより周りを優先できる人にリーダーをやってもらいたい
人のために汗を流せる人にリーダーをやってもらいたい
気が配れる人にリーダーをやってもらいたい
自分自身で仕事を見つけられる人にリーダーをやってもらいたい
そして、集団を向上させられる熱意のある者にリーダーをやってもらいたい

他にも、

Ｏ男が帰りの支度の指示を出した
Ｇ男は帰りに「黒板を消していいですか」と周りに気を配ることができた
Ａ女は配達物を率先して配る
Ｈ男は集配ボックスからプリントをもってきて率先して配る
Ｍ男は欠席者の分まで気を配る
Ｆ男はファイルを配り、足りない人を確認することができた
Ｅ男やＩ男、Ｍ女はスリッパを全員分教室へ戻してくれた
Ｄ女やＡ男は頼むと常に快く引き受ける

こういう人が先頭に立ってほしい。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年4月22日　NO．7	**担任の独り言** 息子の成長が嬉しい

休校のときに勉強をした者が受験の成功をつかむ

あなたの時間と私の時間ではどちらにより価値があると思いますか？きっと考えたこともないかと思います。でも、これからの生き方を変えていく上で大切なことなので考えてみてください。例えば、数学の勉強を１時間するとしましょう。どちらの「１時間」が、より価値が高いと思いますか？

「先生の方が難しい勉強をすると思うから、先生の１時間の方が価値は高いんじゃないかな・・・！？」きっとそういう意見もあるかと思います。確かに、

知識量や経験値が高い方が、勉強の密度は高い

です。

知識や経験が多い方が、「1」聞いたことを「10」にも「100」にもする

ことができます。

しかし、１時間に価値が高いのは、あなたの時間です。

例えば、１００歳まで私もあなたも生きるということにしましょう。そして、あなたが１年間で数学をマスターしたとします。すると、残りの８５年間は、数学の知識を他の分野に応用する可能性が生まれます。次に、私もあなたと同じように数学を１年間でマスターしたとします。残りの年数はあなたより少ないことは明らかですね。数学以外にも、国語でも、社会でも、理科でも、英語でも・・・同じですね。学校で学ぶ教科以外の勉強ももちろん同じです。あなたの時間の方が私より価値があります。

つまり、

知識や経験は早い段階で得た方がいいことずくめ

ということですね。

この休校の間から勉強を頑張り、知識や経験を積めば、授業の内容がより理解できるようになります。早くから勉強を始めた方がメリットは大きくなります。

休校のときに勉強をした者が受験の成功をつかむ

大げさかもしれませんが、けっこう本質をついている言葉だと思っています。１秒でも早くから勉強を始めた方がいいんです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信

令和○年４月２２日　　NO. ８

担任の独り言

思いを言葉にできる人ほど目標を叶えることができるし、人に影響を与えることができますね！

思いを言葉にする



４月１５日の帰り。学級全員分のスリッパを

E男と**I男**と**M女**

が教室まで運んでくれました。１組と１組は下駄箱に鍵がかからないためです。

感謝の意味を込めて黒板にそのことを書いておきました。すると、生徒会を終えた**B女**と**N女**からコメントが！仲間の思いやりを受け止められる人がいると、どんどん学級が成長していくよね

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年４月２２日　　NO．９	**担任の独り言** どうして子どもはけんかばかりするのだろう？ 仲がよいときは、めちゃくちゃ仲がよいのに・・・

あなたの行動が学級をつくる

きっと多くの人が、よい学級になるといいなと望んでいますよね。でも、よい学級っていったいどんな学級なのだろう？

会社なら、お金を稼げる会社のことをよい会社と言いますよね。

スポーツのチームなら、試合で勝てるチームをよいチームと言いますよね。

では、よい学級っていったいどんな学級なのだろう？

私が考えるよい学級とは

成長できる学級

です。私があなたたちと接する上で、最も大切にしていることです。そもそも学校は成長するためにありますからね。

社会に出てから活躍するため　　将来幸せになるため

だから、教養や礼儀、生き方について学校で学んでいるのですね。

でも、きっとよい学級の条件って人によっていろいろあると思うのです。

楽しい学級　　学びのある学級　　思い出に残る学級

などいくつかあげられると思います。どれも大切なことだと思うし、すべて大切にしてほしいことです。

でも、それらのことを達成するために、あなたは何をしたらよいのだろう？それは、あなたが

行動に移すこと

です。

学級は一人ひとりの集合体です。いくらよい学級になるといいなと望んでも拝んでもよい学級になることはありません。いくらよい学級をつくろうと思ってもよい学級になることはありえません。あなたたち一人ひとりの行動が学級をつくっていくからです。

楽しい学校生活をつくりたいなら、あなたが動こう！

勉強や運動ができるようになりたいなら、あなたが動こう！

思い出に残る学校生活にしたいなら、あなたが動こう！

その逆に、楽（らく）を求める集団に、よい学級をつくることはできません。

あなたが楽をすれば、集団はマイナスに動く！

あなたが学級のために汗を流せば、集団はプラスに動く！

あなたが、行動に移そうと考えた瞬間からあなたたちの成長は始まります。企画力がつき、コミュニケーション力が上がったりと、結果として成長へとつながっていきます。

よい学級をつくろうと心に刻み、行動に移そう。あなたが求めるのであれば、材料や場、アイディアなど、動き出そうと決意したあなたをサポートします。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月20日　NO．１０	**担任の独り言** お久しぶり

愛を感じられる人に

４月２２日。教室に入ると学級通信が配られていました。教卓の上に置いておいた学級通信です。朝、教室を整理したときに置いておいたんですね。

私が教室へ入ったときに、Ｂ女とＮ女がいました。きっとその二人が配ってくれたのかなと思い、ありがたい気持ちになりました。

そして、○○先生が１組の廊下をほうきで掃いてくださっていました。

○○先生が廊下の窓を開けておいてくれました。

私の後すぐに、Ｈ男とＱ男が教室へ入ってきました。しかも、集配ボックスにあったプリントを手に！朝の習慣が新年度始まって４日目にして身についています。そして、Ｍ女やＫ女など多くの人が、Ｈ男やＱ男が教室へもってきたプリントを配ります。８時１０分には全員が着席して落ち着いてスタートができるのは多くの人の働きによるものです。

４月１５日に○○先生から「体育館の窓が開いているのは当たり前なことではない」という話をしてくださりました。体育館の窓が開いているのは、○○先生が２階も含め窓を開けてくださったという話です。そして、

人の愛に気づける人になってほしい

という言葉をあなたに伝えてくれましたね。

教室に入ると毎朝プリントが当たり前のように置いてあります。４月２２日も体育館の窓が当たり前のように開いていました。心ある誰かがやってくださっているんです。

人の優しさに感謝できる心

を大切にしていきたいですね。

４月２２日に学級のルール確認を行いました。昨年度のクラスによって細かいルールが違うからです。学級のスタートするときは、ルール確認は大切です。ルールが決まってくると、学級が安定してくるからです。ルールはあなたの成長と安心感をつくるためにあるものだからです。

話し合いでは、『忘れ物』についての話題がありました。忘れ物を減らすために「学級」として取り組むのか「個人」で取り組むのかという話し合いでした。ある人が、

「周りの人に頼ってばかりはだめだから、各々で気をつけていきたい」

と意見を出しました。すごくすばらしい意見で、心の中で拍手をしていました。

でも、私は、○○先生や○○先生、○○先生、○○先生、○○先生、○○先生など、多くの人から助けられています。

人は、人に助けられて生きています

自分自身では、周りに迷惑をかけないように自分を律することが大切だね。でも、困ったときは周りの人に助けを求めよう！人を支え、人に支えられるということを心から感じることもあなたの成長につながります。

人の愛に気づき、感謝できる心を大切にしていこうね！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年５月２５日　　NO．１１	**担任の独り言** 徐々に慣れていこう！

周りの人を幸せにする

よい学級をつくるためには何が必要だろうか？「思いやり」「気配り」「けじめ」など、よい学級に必要なものはたくさんあると思います。「よい学級の条件を一つあげなさい」と言われれば、

頑張っている仲間が報われる学級

と答えます。

集団をよい方向に向かわせるためには、よいことはよい。悪いことは悪いといった物差しが必要です。そして、一人一人がその物差しを理解する必要があります。善悪の判断が、学級で共通理解でき、頑張っている仲間に感謝できれば、間違いなく学級はよい方向へ進んでいきます。また、学校で共通理解でき、後輩たちのために汗を流す先輩がいれば、間違いなく学校はよい方向へ進んでいきます。

そして、３年生とは、学級以外に、学校全体をよい方向へ導くことを求められます。

よい方向へ動かしていくためには物差しが必要。では、どういった物差しが必要なのでしょうか？それは、

あなたの行動が周りの人を幸せにしているかどうか

です。周りの人を幸せにする行動はよい行動です。周りを悲しませる行動は悪い行動です。そして、周りとは、目の前にいる人。目の前にいない人。直接関係する人。間接的に関係する人などの人を指します。また、今相手を幸せにすることも大切です。さらに、将来、仲間を幸せにする行動も大切です。つまり、仲間を成長させる行動も大切ということです。

だから、周りを幸せにする行動とは、

様々な視点から考えること

が必要になってくるということですね。

５月２０日（水）いつもながら、すばらしい行動をたくさん見ることができました。１伝えれば、１０返ってくる行動。大変ありがたかったです。配布するものや回収するものが大量にありました。正直、準備の段階から、プリントの量が多くて心配で心配で仕方がありませんでした。しかも、大切なプリントばかりでした。

しかし、その心配とは裏腹に、あなたたちの気配りで難なく、予定していた活動をすべて終えることができました。しかも、予定より３０分早く。

また、プリント類が風で飛ばされないように、冊子を上に置いてくれる人や、提出物をチェックし、仲間に確認してくれる人など、想像以上の行動をしてくれました。

間違いなくあなたがとった行動は、周りを幸せにする行動でした。

今週から毎日登校します。これからも、周りのために汗を流せる人であってください。

そして、心優しいあなたへ

ときに壁にぶつかることもあります。ときにあなたの優しさをわかってくれないときがあります。そういうときは、あなたの正義を貫いてください。あなたの正義を貫くことは自分自身を大切にするということです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年５月２５日　　NO. １２	**担任の独り言** ゆっくり。

挑戦したくても一歩踏みとどまってしまうあなたへ

「挑戦したい」「一歩踏み出したい」と考えている人は多いです。でも、「めんどくさい」「大変」「私にできるかな」「失敗したらどうしよう」など、何かしらの理由をつけて、一歩踏み出せないでいます。挑戦することのメリットを知りながら、挑戦したときのデメリットを必要以上に考えてしまいます。それでも心のどこかで挑戦したいという心があります。思いがあります。それは、今よりもっと成長したい。理想に近づきたいという望みがあるからです。

挑戦するということを言い換えれば、違う自分になるということです。

挑戦すると世界が変わります。極端なことを言っていますが、挑戦すると見える景色や周りの環境が変わります。新しい仲間ができます。新しいスキルが身につきます。周りからの信頼が高まります。今までとは違った仕事を任されるようになります。あなたの周りに集まってくる人であったり、ものが増えます。挑戦するということはそういうことです。

今とは違った環境になるからメリットがある一方、どうなるのか分からない怖さがあります。新しい自分になることが怖いのです。変わるということは、今あるものを捨てて新しいものを手にするということだからです。

しかし、その一方

挑戦しないデメリットの方が大きい

という言葉があります。

いつまで経っても成長しないという道を選択する方が、よっぽど将来的には怖いということです。今挑戦すれば数年先の未来がよりよい方向に動き出すのに、一歩立ち止まってしまって、今と変わらない道を選ぶ方がデメリットが大きいということです。

挑戦すれば、今とは違った道を進むことになります。今とは比べものにならない人やものが手に入ります。

でも、「挑戦したいけどどうしたらいいのだろう」と考える人もいると思います。まずは、簡単なことから始めていけばよいかと思います。簡単にできる２つのことを紹介します。それは、

自分で決めたことをやる

少しずつ変える

です。

「自分で決めたことをやる」とは、例えば、今日は本を読むと決めたのであれば、１ページでもよいから本を必ず読みます。例えば、今日は玄関を左足から出ると決めたのであれば、必ず左足から玄関を出ます。そんな簡単なことから始めていけばよいかと思います。そして、だんだん負荷をかけていってください。その継続は、必ず自信につながっていきます。自分で決めたことができるという自信は、挑戦できるという自信につながっていきます。

もう一つの「少しずつ変える」とは、例えば、あまり話したことのない仲間と関わったり、部屋の模様替えをしたりすることです。人は変わることを極端に嫌う傾向があります。だから、変わるということに慣れさせる必要があります。変わっても大丈夫という経験をたくさん積んでください。すると、そのうち変わることが自然となります。つまり、挑戦することが自然となるということです。

少しずつでいいから、挑戦するという道を選んでいきましょう。きっとよりよい方向に道が切り開けますよ。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月26日　NO．１３	**担任の独り言** 勉強は今からが勝負

一人一人の思いやりが居心地をよくする

昨日の帰りに話したことと、伝えきれなかったことです。

昨日の朝はコロナ対策のため、廊下で教室へ入る前に「手洗い・うがい・消毒」をするように声をかけていました。そのため、教室の様子が全くわかりませんでした。久しぶりの登校になるため、朝の様子を見たかったのですが、叶いませんでした。

しかし、一通り登校の足が止まって教室へ入ると、いつものことながら、集配ボックスのプリントが配られていました。１週間ぶりの登校になるため、プリントが相当数あったにもかかわらずです。きっと、登校してきた人たちで協力して配ってくれていたのでしょう。

朝、落ち着いてスタートができるのは、一人一人の気配りのおかげですね。朝や帰りは配るものがたくさんあります。毎朝、一人一人が自分のこと以外に仲間や学級のことを考えられる習慣ができてくると、間違いが少なくなってきます。これからも継続していこうね。そして、影で働いてくる人のことに感謝していこうね。

そして、昨日は１から３時間目まで学活でした。

休校期間が長かったため生活のアンケートを実施したり、避難訓練の説明をしたりして１時間目をつかう予定でした。

そのため、１時間目の後半に学級役員決めを行うことができました。新しい学級になり、新しい環境になり、不安があったと思います。それでも、勇気を振り絞って立候補できた人がいました。滞りなくすべての役職を決めることができました。結果は伴わなかった人もいますが、

勇気を出した自分を褒めてください

初めての場で挑戦できる。なかなかできるものではありません。多くの人が尻ごんでしまうでしょう。挑戦することはすばらしい。これからも一歩踏み出せる勇気を大切にしていってください。

学級役員決めがスムーズに決まったため、２時間目は掲示物づくりに入りました。本来は、係で集まって話をしながら委員会の掲示物づくりを進めていきますが、今回は、係長に動いてもらいました。係長以外の人は、個々に他の掲示物を作ったり、課題を学年室へもっていったりするように伝えました。すると、「先生、○○を用意してくれませんか」「先生○○をお願いします」など、一人一人がやるべきことを考え、動いていました。さらに、右記のように、掲示物の作り方や役割分担など、困らない人が出ないように、気遣えたことは、私の想像を超えていました。



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年５月２６日　　NO. １４	**担任の独り言** 先生との出会いを大切に

相手の気持ちに思いを巡らせる

３時間目は級訓決め。アンケートや避難訓練の説明、学級組織決め、掲示物づくりを２時間で終えられたのは、教員生活の中でもなかなかあるものではありません。朝からスムーズにものごとが進みました。学級組織が決まってすぐですが、学級役員を中心に級訓決めを始めました。

しかし、級訓決めについてはなかなかうまくいきませんでした・・・。話し合いは大変難しいことです。話の流れを考え、仲間の思いを聞き、自分の考えをまとめる。それを同時進行で行わないといけないんです。

昨日は、何が話題に上がっているのかわからない場面がありました。何を考えたらよいのかわからなかったのです。しかし、司会者は意見を仲間が出しやすいように気遣い、周りは司会者の意図を組むことができるように考えを振り絞って意見を伝えていました。それが、できれば合格点です。



司会者は参加者のために
参加者は司会者のために

お互いに相手が何を求めているのか理解するように、思いを巡らせることが大切だね。

だから、何度も口を挟もうかなと考えましたが、成長する場であってほしいと臨み、ずっと黙っていました。

次にいかすことができれば、今回の話し合いは価値のある時間に生まれ変わります。段取りをしっかりと組み、話し合いの質を高めていきましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月27日　NO．１５	**○○先生の独り言** １組いいね

自分自身と同じように仲間を大切にする

何か企画をしようと思えば、半分の人は反対、半分の人は賛成だと思っています。全員が一致することは滅多にありません。一人ひとり価値観も違うし、同じ提案を聞いても人によって感じ方も違います。心を一つにってすごく難しいんです。

だからこそ、私は、誰かが提案したら「いいね！」と賛同できることをよいクラスの条件の１つとして考えています。

何かを１から企画することは骨が折れることです。また、学級に声を出して提案することはとても勇気がいることです。つい周りから反論されることを考えてしまいます。

提案する仲間に対して、「いいね」という言葉を発することができる学級は、仲間のそういった勇気を認められる学級だということです。

仲間からの「いいね！」にどれだけ心が救われることか。

相手の意図を考え、気持ちを汲み取る。仲間の提案に「いいね！」と声を出す行為は、学級を居心地のよい場所に変えられます。

自分自身が大切に考えていることと同じくらい
仲間が大切にしていることは自分も大切

そういった思いをもって、仲間の企画や思いを受け止めていきたいですね。仲間が自ら、企画したいと思える学級をつくっていきましょう。

最後に、

もちろん、すべてに共感する必要はありません。自分自身の譲れないところは、守ることも大切なことだと思います。しかし、仲間の気持ちや心意気に目を向け、言葉を発してほしいと思います。そして、さらによくなる代案を仲間に伝えてもらいたいと思います。

「わからない」「えーっ」という言葉を発しそうになったら、一度自分の心の中に留めておいてください。その上で、どんな言葉を仲間に投げかけようか考えてくださいね。

あなたの行動や言動が学級や仲間との関係をつくります。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月27日　NO．16	**担任の独り言** 自分も大切 仲間も大切

自分自身を大切にできる人が仲間を大切にできる

仲間ってどんな人のことを言うのだろう？「気が合う人」「成長し合える人」「信頼できる人」などがあがりますよね。どれも素敵な仲間です。

では、どうしたら仲間を手に入れることができると思いますか？「共に過ごした時間が長い」「仲間からの誘いを断らない」「楽しいことをする」があがりますよね。どれも大切なことです。

でも、いくら共に過ごした時間が長かろうが、いくら仲間からの誘いを断らなかろうが、「気が合う」「成長し合える」「信頼できる」にはつながりません。何につながるかと言えば、安心です。「私には友達がいる」という安心につながります。

安心感をもつことは大切です。最も大切といってもよいほどです。しかし、「安心」だけの関係はもろいです。安心感だけのつながりは、ちょっとしたすれ違いから簡単に崩れてしまいます。なぜなら、相手に決定権を委ねているからです。自分自身の考えが乏しいからです。自分自身で責任を取らず、「○○が言ったから」「○○も一緒だったから」と、逃げ道を用意しておきます。

安心は必要です。最も大切なことです。しかし、それだけに終わらず安心以上の関係を築いてもらいたいと思います。

人間そんなに強くありません。嫌なことから逃げたくなります。責任を取ることから逃げたくなります。周りがやっているからと言った理由で、善悪の判断を間違えることがあります。

でも、最終的には自分自身で責任を取れる人になってください。今は、大丈夫です。あなたの周りには守ってくれる人がたくさんいます。保護者の方や親戚の方、先生たちなど、あなたのことを信じ、支えてくれる人がいます。だから、決められた範囲内でいろいろな世界を学び、たくさんの経験をしてください。自分の目で見て、自分の肌で感じる体験をたくさんしてください。それは、仲間と一緒でもいいですが、それ以上に自分自身で学んだ方が実りは大きいです。自分の好きなことを知り、自分の長所を感じてください。自分の頭で考えてください。その先に、「自分を大切にする」というところにつながります。

そして、自分を大切にしている人は、仲間を大切にできます。

「自分が大切」という安心感の上に、仲間を大切にするという器ができます

「気が合う」「成長できる」「信頼できる」は、一人一人が考えや願いをもち、目標に向かって頑張っていく過程で得られるものです。自分という基板の上に、仲間を支えるからこそ得られるものです。

まずは、自分の心に耳を傾けてください。自分の頭で善悪の判断をつけ、自分の頭で将来の夢について考えてください。そういった自分の芯をもっている人が、あなたの求めている仲間を手に入れられるのではないのでしょうか。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月28日　NO. 17	**担任の独り言** 無理せず。ゆっくり。

気張りすぎない

火曜日から授業が始まりました。新しい先生との出会いもありましたね。日記には、「疲れた」という記述が多かったです笑。それだけ気を張って頑張ったんだね。1日1日が勝負です。1日1日の積み重ねが1年後に出ます。だからと言って、すべてを出し切ってしまうと1年間もたないから、少しずつ頑張っていこう。

今日は、少しずつ頑張るということをテーマで書いていこうと思います。

さて、問題です。「1日4時間を1カ月間頑張る」ことと「1日1時間を1年間頑張る」を比べるとどちらの方が成果が出ると思いますか？たいていの人は「1日1時間を1年間頑張る」と答えるでしょう。その通りです。人生で考えれば、いっときの努力より、継続した努力の方が成果を出すことができます。

では、「1日4時間を1カ月間頑張る」ことと「1日1時間を1年間頑張る」を比べるとどちらが難しいでしょうか。人によるかもしれませんが、「1日1時間を1年間頑張る」方が難しいです。そして、「1日1時間を1年間頑張る」ことのできる人の方が少ないです。

「継続」は重要ということは、わかっていることなんだけど、なかなか難しいことです。逆に言えば、差が出やすいということですね。つまり、目標を達成しやすいということです。

では、どうしたら「継続」する力が育っていくのか？それは、少しずつ頑張るということです。まずは無理のない努力を続けてください。

ある本で読んだのですが、人間には、顕在意識と無意識があるそうです。そして、本によってもちがいますが、その割合は、顕在意識が約１０％。無意識が９０％です。ある本では、顕在意識６％、３％などという記述もあります。割合には誤差はあるものの、どの本でも言えることは、人間の大部分が無意識で過ごしているということです。

つまり、「継続力」を高めるためには、無意識に落とし込まないといけないということです。無意識に落とし込むためにも、少しずつ頑張ることです。無意識に負荷があまりかからないように頑張ることです。最初は意識をして少しずつ頑張らないといけないんですが、徐々に慣れていきます。

「継続力」がつくには長い時間かかります。１年生の頃からこつこつ頑張ることができている人は、もしかしたら継続力はついているかもしれません。

まだ「継続力」に自信がない人は、今日から頑張ってください。数ヵ月後に「継続力」はついてくると思います。きっと、今まで以上に勉強へのストレスが減っていくと思います。

そして、あとは成果が出なくても努力を続けられるかどうかですね。成果が出るのも時間がかかります。だから、焦ります。そして、たいていの人は成果が出ないからといった理由で諦めてしまいます。

成果が出るまでには100日かかる

と言われています。要するに３ヵ月です。

だから、つらくなったら思い出してくださいね。きっと３ヵ月したら成果が出ると！

気長に、長い目でみて頑張っていきましょうね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月28日　NO. 18	**担任の独り言** ノーサイドゲームの最終回がきてしまった・・・。

自分の強みを知ろう

コロナウィルスの影響でドラマ撮影がストップしています。その関係で、ドラマが再放送されています。私が楽しみで以前毎週見ていた大泉洋主演の「ノーサイドゲーム」も放送されていました。もちろん、今回の再放送も毎週見ていました。

そのドラマの中で、君嶋隼人（大泉洋）が七尾圭太（眞栄田郷敦）をアストロズというラグビーチームにスカウトする言葉が心に残りました。その言葉とは、

戦略とは自分の強みを生かすこと

です。

この歳になるまで、自分の強みということを考えたことがありませんでした。今になってみて「自分の強みを知る」ことは仕事をする上で重要だなということに気がつきました。

まず、**仕事とは生み出すこと**です。言われたことを言われたとおりに行うことは仕事とは言いません。この違いを知ることは大切なことです。この違いを知っていると、働くことが楽しくなります。仕事が楽しくなってきます。

仕事ができる人の特徴とは、

- 周りから尊敬される
- 周りから頼られる
- 必要なものが手に入る
- 日々が充実する

などです。そして、何より

自分の意思で目的を決め、自分の意思で行動ができる

ようになります。仕事ができるように仕事ができる人は毎日が充実します。

そして、仕事ができる人は、自分の強みを知っています。自分の強みを知り、行動に移しています。

あなたの周りにもいるのではないのでしょうか？いつも輝いている人が！そういう人に目を向けてください。きっと、自分の強みを知り、とことん周りにそのよさを伝えていると思います。

「自分の強みを知ること」は、あなたの日々を豊かにします。

ではどうしたら自分の強みを知ることができるのか？それは、私にはわかりません。「自分は何が好きなのか」「自分は何をしているときが好きなのか」「何が得意なのか」など、自分の心に耳を傾け、たくさんの人と関わり、様々なことに挑戦する過程で自分自身で発見していくしかありません。自分自身に問い続けた先に自分の強みが見つかります。

学校ではいろいろな活躍する場が用意されています。代表として人の前に立つことや日々の生活で周りを支えることなど、勉強以外にも自分の強みを見つける場やいかす場があります。そして、特に３年生はそういう場が多いです。

ぜひ、多くの場面で挑戦してください。自分の強みを知るという点でもあなたの人生という道に＋を与えてくれます。そして、仲間の挑戦を応援してあげてください。仲間からの温かい声かけはどれだけ力になることか！一人一人が成長するために、学校や学級があります。残り１年間。学校から学べる部分をたくさん学んでいってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年５月２８日　　NO．１９	**担任の独り言** １週間頑張ったね。 まずは学校生活に慣れていこう！

一つ一つの言葉や行動には多くの価値がある

日記には、「こんな学級にしたい」という思いが、ばーっと書かれています。中には欄外にはみ出すくらいの文量で書いてくる人もいます。きっとそれだけ学級づくりへの期待ややる気が満ちあふれているのでしょう。理想に近づけるように、一人一人が動けるといいね。

そして、やはり言葉の捉え方に一人一人差異があります。

例えば、「笑顔」という単語をとっても、「明るさ」なのか「居心地のよさ」なのか、「お笑い」なのか、「安心」なのか・・・と、「笑顔」という言葉だけでも、一人一人が求めているものは違います。

同じ言葉を使っているつもりでも、考えていることは違うと言うことです。

「笑顔」以外でも同じです。「平和」であったり、「先頭に立てる」であったり、一人一人考えていることや捉え方が違うでしょう。

その言葉の意味や思いを共通のものにしていくのが話し合いです。

だから、話し合いとは、

言葉を同じにするのではなく、思いを同じにしなくてはいけません

話し合いは、言葉を聞くことはもちろん、話し手の思いや気持ち、願いを受け止めなければいけません。そして、仲間の思いや気持ち、願いを自分自身の思いや気持ち、願いとすり合わせ、より高い価値に作り上げていくことが話し合いです。

話し合いに答えはありません。「挑戦」も大切だし、「優しさ」も大切だし、「平和」も大切だし、「意見の出し合い」も大切だし、「自分」も大切だし、「仲間」も大切だし・・・。大切なことは山ほどあります。そして、大切なもの同士での対立や葛藤もあります。だから、話し合いは難しいんです・・・。

しかし、学級としての「目標」が定まると道が敷かれます。個々に歩んでいく小さな道ではなく、仲間と共に歩んでいける大きな道が敷かれます。それが、級訓です。

けっして「級訓」は飾りなのではなく、志を一つにする道しるべです。そして、その道しるべは、話し合いのときが、重要です。

今のところ、共通している願いは、

『卒業式のときにこのクラスでよかったと思える学級をつくりたい』

ということです。

今後、級訓を決める時間が用意されています。一人一人が学級に対して願いをもち、仲間の願いを受け止め、「この学級だからこそ」という級訓を練り上げてください。

それまでに、自分の考えを明確にしておこうね！

あと、日記に多く書かれていたことは、

発言を頑張れた

ということ。

発言には様々なメリットがあります。自分の思考を確かなものにすること。仲間の思考を促すこと。考えだけではなく、熱意ややる気も相手に伝えられること。アウトプットすることで知識が定着しやすいこと。など、多くのメリットがあります。以上のことは「発言」をするといったことの価値のほんの一部でしかありません。「発言をする」というだけでも様々な価値があります。ただ伝えておきたいこと。

発言は、自分のためにもなる　仲間のためにもなる

ということです。発言は仲間に与える行為です。小さな行動が大きなメリットをうみます。１日１日、積み重ねていけるといいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年5月29日　NO．20	**担任の独り言** 土日はしっかり休んで、来週に臨もう！ 来週からは、通常授業がスタートします！

息子がかわいい

突然なんだ？って思いますよね。でも、息子がかわいいんです笑。最近は、以前より息子と過ごせる時間が増えました。息子は今、「魔進戦隊キラメイジャー」と「仮面ライダーゼロワン」にはまっています。家では、ジャンプしたり、剣を振り回したりと見えない敵と戦っています。目の前には誰もいないのに「うわぁ」と突然倒れています。私も何度か叩かれます笑。それでも、かわいいんです。

息子は今を全力で生きています笑。虫や花を見つければ、「うわぁー○○だ！」と興奮します。息子は電車が好きで、電車を見るたびに「見て見て！」となります。

遠い昔ですが、私にもそういう時期はありました。きっと、あなたにも息子のような時期はあったはずです。

しかし、ちょうどあなたくらいの年になったときは、本当にかっこいいものをかっこいいと思えなくなりました。かっこいいと思っていても、口に出せなかったのが本音です。正しいものを正しいと言えない・・・頭ではわかっているんだけど、照れくさいというか、なんというか・・・って感じでした。だからこそ、自分に正直になれず、自信をなくしたこともありました。そして、それが周りに伝わり、変な空気にすることもありました。

でも、それがいつの日か和らいでいきました。大人になるにつれ、正しいものを正しいと言えるようになりました。美しいものが美しいと言えるようになりました。

中学校時代は正直、桜を見ても美しいなんてちっとも思いませんでした。例え思ったとしても言えませんでした。でも、今は、桜を見たら「きれいだな」と思うし、人に伝えたりしています。

正しいことを正しいと思える　正しいことを正しいと言える
悪いことを悪いと思える　悪いことを悪いと言える

素直な心をもつって楽！居心地がよい

と感じます。

もしかしたらあなたもそういう時期がくるかもしれません。もしかしたら今あなたもそういう時期なのかもしれません。ついかっこつけて悪ぶってみたり、相手の心がわかっていながら人を傷つけてしまったり・・・。自分に自信がもてず、不必要に落ち込んでしまったり、人の優しさを素直に受け取ることができなかったり・・・。周りのアドバイスを素直に聞くことができなかったり、うまくいかないことを人のせいにしてしまったり・・・。私も経験してきたことだから仕方がないと思います。

でも、今の自分をすべて受け入れ、正しいことを正しいと、悪いことは悪いと行動に移すことができれば、今よりもっと居心地がよくなります。さらにすごいことに、自分だけではなく、周りの人の居心地もよくします。心が大人になると、自分自身＋周りの仲間を幸せにできますよ！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年６月１日　　NO．２１	委員会頑張ろう

掃除ありがとう

○○先生は、私たちがやっていない掃除をしているのを多く見かけます。見ていて手伝おうかな？と思うときがあります。でも、なかなか勇気が出ないようです。○○先生はすごいです！○○中をきれいにしようと必死になっていて、○○先生も鳩のふんを掃除しているから先生たちはすごいなと思いました。

先週の金曜日の朝、○○先生が私に「３年１組の教室で掃除をしている人がいたよ」と教えてくれました。きっと掃除がないため、動いてくれたのでしょう。

○○先生からその話をいただき、嬉しいな、ありがたいなという気持ちになりました。掃除は教室をきれいにするという意図がありますが、他にも様々な価値があります。

まず１つ目は、周りにプラスの影響を与えるということです。教室がきれいになって気持ちがいい。朝早くから掃除をしてくれてありがたい。今度は私が掃除をしてみようかな。など、周りをプラスの方向へ導きます。

２つ目は、心を整えられるということです。教室の環境が整っていると、心が落ち着きます。もしかしたら、心が落ち着いている人だからこそ、掃除ができるのかもしれません。掃除は自立・自律する心を育みます。そして、掃除が自らできる人は自立・自律している人が多いです。

人が環境をつくり　環境が人をつくります

３つ目は、気づき動く力がつくということです。『気配り・目配り・心配り』という言葉があります。

目配りとは、些細な表情の変化やしぐさに気づけるように注意深く見ることです。
気配りとは、相手の求めるものを想像して手を差し伸べることです。
心配りとは、相手の立場になって気持ちを共感することです。

掃除ができる人は、些細なことに気が付き、相手の気持ちを想像して、相手と同じ立場になって考えられる人です。

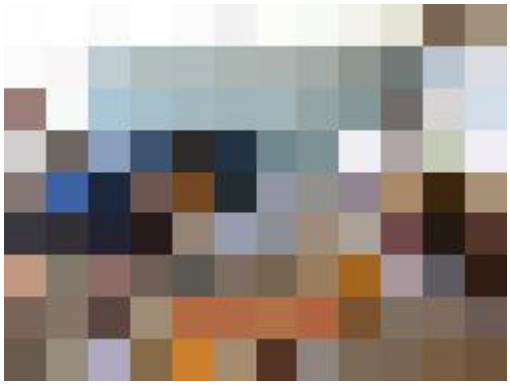
勉強でも人間関係でも、スポーツでも掃除を習慣づけたらうまくいくようになったという話をよく聞きます。掃除は人間の根っこの部分を育てるのではないでしょうか。

朝、掃除をしてくれた人たちありがとう。そして、帰りは環境委員会が残り、教室や廊下を掃除してくれました。ありがとう。

最後に、

最上級生の影響力は大きいです。後輩は先輩の姿を見て変わります。後輩は先輩の姿を見て育ちます。
あなたが動けば、あなたたちに広がります。あなたたちが動けば、全校に広がります。よき行動を全校に広げていきたいですね。

今日は、今年度初めての委員会。後輩たちの姿をよい方向に変えてくださいね。



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月１日　　NO. ２２	**担任の独り言** 一週間頑張ろう！

ゆっくり ゆっくり

学校が再び始まって１週間が経ちました。学級や学校のために動ける人が多いな。受験に向けてよいスタートを切れている人が多いなと感じています。

３年１組は優しい人が多いです。クラスのために動いてくれる人が多いです。○○さんが休み時間のときに配達物を配ってくれました。落ち着いて生活ができています。リーダーに立候補できました。今日も発言することができました。といった日記を書いてくる人が多いです。上記の内容が毎日のように書かれています。

さらに、授業に入ってくださっている教科担当の先生が、「３年１組は落ち着いて授業に取り組めている。みんな頑張っているよ」と教えてくれました。

しかしその分、金曜日の日記には「１週間頑張ったら疲れた」といった内容も多かったです。

年度始めは気を張ります。少し前までは１年間付き合ってきた気の知れた仲間と一緒でした。しかし、年度始めは再び仲間と関係を築いていかなければなりません。だから、いつも以上にエネルギーを消耗します。年度始めは疲れやすい時期です。ましてや、休校が長かったということもあり、学校の日程にも再び慣れていかなくてはなりません。

しかし、その気疲れはあなただけではありません。周りの仲間のほとんどが感じていることでしょう。また、気疲れは、今後も体験することになっていくと思います。高校に進学した時でも、大学に入学した時でも、社会人として働きだすようになったときでも、新しい環境に変わると、気疲れは感じるものです。

でも、その気疲れは悪いことではありません。むしろよいことです。過去の失敗を省みて、成長した新しい自分になれるチャンスだからです。新しい環境に変わる度に、大きく成長してきたのではないでしょうか。小学校の自分を思い浮かべてみてください。きっと、小学校の頃よりか、大きく成長したと実感があるのではないでしょうか。小学校に９年間通ったとしても、成長していくとは思いますが、中学校という新しい環境になったからこそ、成長できた面もあるかと思います。新しい環境は、新しい自分に成長できるチャンスです。

だから、その気疲れは、新しい自分に生まれ変わるチャンスです。新しい自分の一面を発見するチャンスです。無理して強がる必要はありません。今の自分の気持ちを受け入れ、仲間とうまく関わろうと思うようにさえすれば、きっとよい方向に環境は変わっていきます。変に無理をして強がったり、普段やらないようなことに手を出したりする必要はありません。気疲れを受け入れ、ゆっくり前に進んでいけばよいです。

そして、１つ。あなたに、心にとめておいてもらいたいこと。それは、

過去の過ちを許す

ということです。とは言っても、「昔、○○があったから・・・」という人もいるでしょう。許せないこともあるでしょう。でも、許せるように努力してください。人間は失敗して成長していく生き物です。自分自身の過ちも仲間の過ちも許してあげてください。過去の過ちが今の成長の足を引っ張ってはいけません。自分自身を許し、仲間を許し、前を向いて歩いていってください。

大きく成長できる年度始めであってくださいね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月2日　NO. ２３	**担任の独り言** 裏面に続く

日記の力

日記を始めて3年目に突入します。毎日、日記を書いてきました。今2年間続けてきたわけですから、約700日分は日記を書いてきたわけです。小学校から続けてきたのであれば、約1000日以上は日記を綴ってきたわけです。きっと本 1 冊以上の分量の日記を書いてきたことになります。つまり、あなたの自伝の本がつくれるということです笑。

今年の 1 年間も日記を続けていきます。日記を続けるメリットを知っている方が、日記の効力は大きくなるので紹介します。

まず一つ目は、継続力の向上です。継続力は、自信をもたらせてくれます。自分でやると決意し、自分自身との約束を守ることで自信はついていくものだからです。自分ならできると信じる強さを日記はつけてくれます。日記を真剣に続けられた人は、日記以外のことでも物事を成し遂げることができた人が多いです。

次に二つ目は、自立・自律する心が育ちます。継続力と似たようなところもありますが、毎日続けるためには自分自身の心をコントロールする必要があります。「今日は忙しいから･･･」「めんどくさいな･･･」とやりたく理由はいくらでも湧いてきます。その中でいかに自分自身の心と向き合い、続ける理由は、日記を書く時間を確保できるかです。それが、結果として自立・自律心を育てます。また、社会人になってから大切なタイムマネジメント力も同時に高まります。

三つ目の効力は、自分自身のことについて知ることができるということです。人は自分自身のことについて知っているようで全くわかっていません。何が好きなのか？何が向いているのか？真剣に自分自身と向き合い考えなければ「私とは」という答えは出てきません。自分のことを知らないということは、整備されていない道をA男いているようなものです。行きたい方向も分からず、無駄に体力を消耗していってしまいます。自分自身のことを知っている人は、コンパスを手にもっています。将来の夢や目標に向かって真っすぐな道をA男いていきます。日記は自分自身のことを見つめ直すには最適です。

四つ目の理由は、日記を書くことで頭の中が整理されます。人は言葉を使って考えます。人気コピーライターである梅田悟司さんは「言葉にできるは武器になる」に『言葉にできなければ、考えていない」か「言葉にできるほどには考えていない」のと同じだ』というような内容を記しています。例えば「今日の晩ご飯は何がいい？」と質問されたとしましょう。きっと「カレーがいいな」や「ビーフシチューがいいな」など、心の中で言葉を使って考えると思います。逆に言葉を使わなければ「晩ご飯について」でさえ考えることはできません。つまり、言葉にできないことは考えていないことと同じ。そして、人は言葉を使わなければ考えることすらできないということです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月2日　　NO．２４	**担任の独り言** ６時間授業スタート

日記の力

4 月の初めに一年間の目標を書きました。そのときにも話をしましたが、「言葉にできない夢や目標は達成できないよ」と。それは、以上のような理由があるからです。

五つ目の効力は、日記は心の安定につながります。幼い子は、手を出してけんかをします。私の息子も手を出して自分の感情を表現します。小さい子は、自分の感情を言葉で表現できず、体で表現します。だから、嫌なことがあれば、口で「○○だから嫌」ということが相手に伝えられないがために、手を出して伝えようとします。しかし、小学校高学年くらいになると語彙が増え、手を出すことは滅多にありません。言葉で相手に伝えようとします。日記は語彙を増やします。だから、日記を書くと心の安定につながります。

「日記は大切ってわかったけど、続けることが難しいんです・・・」という人もいるかと思います。日記を続けるためのちょっとした秘訣を紹介します。

秘訣 1。それは、書く時間を決めるということです。人の行動は習慣が 9 割です。日記を書く時間。書く場所を一定にして習慣にしてしまえば、日記を続けることはそれほど大変ではなくなります。習慣が身につけられるように 3 週間頑張ってみてください。3 週間後のあなたは、意識が変わっているはずです。

秘訣 2。書く内容を常に考えておくということです。日記を書こうと思っても、すぐには書き始められません。何を書くのか決まっていないからです。文を書く仕事をされている方は、書く内容が決まってからペンを執るそうです。私もそれを知ってから、日常の中で書く内容を整理し、学級通信を綴るようにしています。そのように工夫してからは学級通信を書く時間が短くなりました。

まずは、今後も毎日続けましょう。そして、だんだん書く分量を増やしていってください。どんどん書く力がついていきます。最終的には、一つの事柄を長く、内容をまとめて書けるようになれるといいです。

日記を書き自分自身のことについて深く知ることができれば、1 年後の面接で役に立ちます。就職するときにも役に立ちます。そして、なんてったって、自分の夢に向かって歩んでいけるようになります。

中学校 3 年間、日記を書き続ければ、約 1000 日分の日記を綴ったことになります。きっと、大きな自信につながりますよ！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月3日　　NO．２５	**担任の独り言** ４月の出会いの日に書いてもらった用紙をまとめました。

あなたの考える先輩

今までこんな先輩に憧れていた

- 自分のことだけではなく、周りを見て行動できる
- 言われる前に行動に移せる
- 暗い空気を笑いに変えてくれた
- 気軽に話せる
- 差別しない
- 後輩に優しい
- 自信をもっている
- 先にあいさつができる
- リーダーと勉強が両立できる
- 経験をもとにアドバイスできる
- 後輩に声をかける
- だめなところをだめと言える
- 常に笑顔で誰にでも優しい先輩
- 周りを巻き込み盛り上げられる先輩
- 自分の行動に責任をもてる
- 周りに気遣える先輩
- 後輩に優しく教える
- 誰にも仲間よくでき話しかけられる
- 陰で努力できる
- 周りのことを一番に考える
- 当たり前なことが当たり前にできる
- 誰にでも優しくてかっこいい
- 頼れる
- 誰にでも自分の意見を伝えられる
- 注意できる
- 人間味がある
- 自分の意思をもっている
- 学校生活をきれいごとだけで終わらせない人
- 親近感がある
- 仲間思い
- 上下関係の線引きができる先輩
- 近寄りやすい雰囲気がある

こんな先輩は苦手だった

- けじめがつけられない
- 偉そうな先輩
- めんどくさい
- 自分に甘く、人に厳しい先輩
- 悪いことをかっこいいと勘違いしている先輩
- 怖い先輩
- 自分勝手
- 必要以上にからんでくる
- 強制的にやらせる
- やるべきことをやっていない
- 陰でねちねち言う先輩
- 話を聞かずに一人違うことをしている先輩
- あたりが強い先輩
- 行事に真面目に取り組まない
- 自分の行動や言動に責任をもたない
- 後輩の悪口を言う先輩
- 日常がだらしない先輩
- ルールを守っていない先輩
- 同じ学年の仲間と関わろうとしない先輩
- 後輩にかかわろうとしない
- だるそうにしている
- さぼる
- 交通ルールを守らない
- あいさつをしても無視
- 口が悪くこき使う
- 命令してくる
- 間違ったことをして笑っている
- 必要以上に大声を出す
- すぐにふざける
- 反応をしない
- 変にからんでくる

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月４日　　NO．２６	**担任の独り言** あなたのリーダー像は何ですか？

先輩とは　最上級生とは

６月２日（火）の集会では、「どんな○○中をつくりたいか」「３年生の役割は」といった「縦割り」をテーマとした話し合いがありました。今年度は、行事が中止。あるいは、縮小して行事が行われます。例年は、主に行事で縦割り活動が行われてきました。しかし、今年度は、なかなかそういう機会をとることができません。だから、逆に縦割り活動の意義や意味について考えるよい機会です。もしかしたら、例年とは違った形で縦割り活動を行うことができるかもしれません。

火曜日は、縦割り活動の価値について考え、新しいものを生み出すための大切な話し合いでした。

私が思ったことを綴ります。

３年生やリーダーっていったいどういう人のことを指すのでしょうか？私が考えるリーダー像は、

理想をイメージし、夢を語り、皆を前進させていく人

です。

けっしてリーダーは、肩書きではありません。肩書きではなくとも、**「こうなりたい」という思いをもち、その思いを言葉にできる人がリーダーです。逆風がきても前進し続けられる人がリーダーです。**

だからきっと、集会の場で、手を挙げた人・思いを伝えられた人がリーダーになっていくんだろうなと思いました。そしてきっと、今後リーダーに立候補しようと考えている人が、手を挙げ、思いを伝えたんだろうなと思いました。

そして、最上級生とはいったいどんな存在なのだろうか？年を重ねたらその人は最上級生の役割を果たせるのだろうか？答えは否です。

最上級生の役割とは、

学校をよりよくするために、後輩に憧れられる存在になる

ことです。「年齢が一番上＝最上級生」と、言葉上では正しいかもしれませんが、あなたが感じていることは違うと思います。私も違うと思います。

後輩から慕われ、「あんな先輩みたいになってみたい」と信頼される先輩に一人一人がなって初めて、「最上級生」の役割が果たせるのではないでしょうか。

そして、３年生みたいになりたいというのは、一人一人が憧れられる先輩にならなければなりません。つまり、「あなた」がです。一人一人のまとまりとして集団があるため、「あなた」が、最上級生としての役割を果たすことで、結果として、あんな３年生みたいになりたいと後輩たちは感じられるのです。

あなたが、思いを語り、皆を引っ張っていく人になってください。あなたの一歩が全校を動かす一歩になるかもしれません。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月4日　NO．27	**担任の独り言** 級訓はなかなか決まらない。しかし、話し合いの度に成長がある。

かっこいい生き方とは

昨日の道徳では、「かっこよさ」について話題がいっとき移りました。あなたは「かっこいい人」とはいったいどんな人のことを言うのでしょうか。

「顔がかっこいい人」「背が高い人」「運動ができる人」「優しい人」「芯が通っている人」「人生経験が豊富な人」など、様々に思い浮かべるでしょう。

私が考える「かっこいい人」は、

大切にしているものを大切にできる人

です。信念がある人。芯がある人。大切な人を守る人。と同じような意味です。

私は、そういう人を見ると性別に関係なく人としてかっこいいなと思います。男の私でも、男に対してかっこいいなと思うときがありますし、女性に対してもかっこいいなと思うときがあります。

「中学校時代、異性のどんな言動にドキッとしたのか」についての大学生のアンケート結果です。

＜男子に聞いた、思わずドキッとした中学生女子の言動＞
・こちらの気持ちを理解してもらえたとわかる、優しい表情やうなづき
・静かに読書をしている姿
・誰にでも分け隔てなく接している姿
・休み時間後、委員会の仕事が終わった後、、教室の机の上に置いてあった「お疲れ様」の手紙
・合唱コンクール前、黙々とピアノを弾いている姿
＜女子に聞いた、思わずドキッとした中学生男子の言動＞
・くしゃっとした笑った顔
・清潔感あふれる身だしなみ（ハンカチなど）
・歩幅を合わせてくれる配慮
・授業にも行事にも精一杯取り組む姿
・こちらの名前を呼びながら微笑むしぐさ
・試合前、コートを見つめる真剣な表情
・たった一人でも動じない、堂々とした姿
・さりげない優しさ（重たいものを持ってもらった時）
・普段は面白い！でも「やる時はやる」まじめな姿

長谷川博之著より

男子も女子も共通していることは、「人のため」「真剣に取り組む」っていうところですね。

自分で「かっこいい生き方」をしよう。夢が叶うかどうかはわかりません。しかし、「かっこいい生き方」なら誰でもできます。「生き方」は誰でも選べます。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月５日　　NO．２８	**担任の独り言** 委員会頑張ろう！

思いを大切に

今日、級訓決めをしました。級訓決めをして思ったことはみんな本当によい級訓、よいクラスになれるように真剣に考えていて私にはすごくかっこよく見えました。みんなが真剣に考えている姿を見て私はまた３ヵ月しかないけど、３年１組でよかったと思ったし、もっとよいクラスにしたいと思いました。

級訓について話し合いをしました。なかなか級訓が決まりません。前に進んだと思ったら、すぐに後ろに戻ってしまいます。話し合い自体はうまくいかないことが多いですが、一人一人の成長は見られます。そして、私はそれでよいと思っています。

級訓は言葉以上に、込められた思いが重要です。発する言葉が違っても、感じている思いが同じなら、級訓決めとしては合格のではないでしょうか。

「わからないことをわからない」と言えること。「リーダーを支えるために」意見が言えること。そういった発言が増えてきました。

学級のよさを感じられる時間になっています。それだけで価値のある時間だなと私は思います。

今日の道徳の授業のとき、初めてノートを使用したやり方でやり、ノートって便利だなあと思いました。私も今日のページにあった黒田さんのような信念を貫き通して、人々のために動くことができる人になりたいです。今、私が貫き通していきたいというようなものはないのですが、これから勉学に励んでいく中で、見つけられたら貫き通していきたいなあと思いました。

今日の道徳は黒田博樹選手についての話を読みました。この話を読んでこれから意識していきたいことが２つあります。１つ目は周りに感謝し、恩を返すことです。２つ目は意志を強く持ち続け、努力を継続することです。黒田選手は人間として、とてもすばらしいです。僕もすばらしいと言われるような人間になりたいです。また、ノートにも書きましたが、これから毎朝１時間以上の勉強を継続したいです。いつも勉強は夕方にやっているので朝、時間が無駄になっています。努力を継続すること。育ててくれる親に将来、恩返しするためにこれから頑張ります。

道徳の時間は、心に何が残ったかが大切です。道徳の時間を終え、「○○ってすごいな」「○○はよくないな」「○○をやってみようかな」と心に残るものが大切です。それがあれば、道徳の時間に価値がうまれます。

先日の道徳では、「信念をつらぬいて生きる」というテーマに、元プロ野球選手の黒田博樹選手の生き方について話し合いました。ファンを愛し、ファンを愛する黒田さんの生き方にふれ、心で感じたことがたくさんあったことと思います。黒田さんから学んだことを、これからの生活にいかしてください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月8日　NO．29	**担任の独り言** よりよい道を探していこう！

初めての進路選択

進路選択の時期です。進路選択とは、**道を絞っていくこと**です。

これまでは可能性を広げていくことに力を入れてきました。しかし、これからは道を絞っていきます。何が得意なのか？何が好きなのか？将来何をしたいのか？高校を卒業した後に何をしたいのか？ということを頼りに旗を立て、いくつかある道の中で、自分に適した道を選んでいきます。

中学校の進路選択も道を絞る作業だし、大学進学も道を絞る作業です。就職先を選ぶことも道を絞る作業になります。大人になるにつれ、いくつかあった可能性がだんだん少なくなっていきます。しかし、少なくなると同時に、進むべき道が整備されていきます。

そして、可能性を絞れるだけ絞った人の方が、貴重な存在となり、周りから必要とされます。

だから、できないことがあってもいいんです。一つの分野で周りの人の役に立つことができれば、それが仕事になります。自分の得意なことを人の役に立つまで極めれば、それが仕事になります。

一人一人得意なことや苦手なことは違います。だから、あなた自身の得意なことが絶対に周りの人の幸せを生む可能性があります。

初めて、あなたは、進路を選択します。あまり難しく考え過ぎると、答えを出すことは困難になっていきます。まずは、気楽に考えてみてください。

一概には言えませんが、「高校を卒業した後は大学に進学したいな」と考えるのであれば進学校かな。もうすでに挑戦してみたい分野が決まっているというのであれば専門学科かな。

そして、社会人として活躍している姿を思い浮かべてください。その上で、中学校を卒業したらどんな道を歩んでいきたいか考えてください。

自分が心地よくなる道

と、心に正直になる方が進むべき道がはっきりとしてきます。方向性だけ決めて、あとはじっくり考えればよいです。

まだ急いで結論を出す必要はありません。しかし、悩み、葛藤し続けてください。きっとその先に、進むべき道が見つかるはずです。

初めての進路選択。よりよい道を選ぶことができるように自分と向き合いましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月８日　　NO．３０	**担任の独り言** 今できることは何だろう？

今の幸せ

明日で 6 時間授業が再開して、1 週間が経ちます。なんだかこんなことを日記に書いていることじたい 1 年前の私は予想だにしなかったと思います。やっと日常が戻ってきた感じです。しかし、まだテスト隊形、マスク、どこでもある消毒前みたいな当たり前だった生活はもう戻ってこないのかなと思うととても悲しいです。でも、新しい世界を全員で受け止めていけば、今このピリピリした生活も変わっていくのかなと思いました。

例年より気をつけてもらいたいことが多くあります。マスクや消毒、手洗いうがいなど、プラスαでやってもらうことがあります。周りに気遣って動いてもらうことがあります。

当たり前とは何だろう？現状の当たり前は感染しないように充分気をつけること。でも、これまでの生活と比べると、当たり前ではなかったことが当たり前となっています。

辞書で調べると、当たり前とは、「誰が考えてもそうあるべきだと思うこと」とあります。当たり前とは、時代やその時の状況によって変わっていくものであるということですね。

上記の日記にあるように、まずは現状を受け止めること。それが、最初に私たちができることですね。そして、現状を受け止めた上で、よりよいものを新たに生み出すことができるように力を出していきましょう。

当たり前が変わるというのは、今までにないものを生み出すチャンスでもあるというチャンスでもありますね。

今週はほぼ 6 時間授業だったりと昼も学校があり、疲れました。まだ体が慣れていないかな・・・。帰ったら寝てしまったり、ダラーっとしてしまうことが多々ある一週間でした。それでも、みんな学校で頑張っていたり、協力しあっている場合をたくさん見かけました。３年１組でも優しい子がたくさんいて、よいクラスだなと感じました。これからの学校生活。みんなで頑張ろう！！

みんな優しいよね。助け合うことができています。陰で働いてくれる人が多いです。新しい環境や今までにない気遣いをしながらも、心地よく生活ができているのは、周りの人のため汗を流して動いてくれている人のおかげでしょう。きっとあなたが使う「疲れる」という言葉には、「仲間を大切にしたい」「成長したい」「努力したい」という気持ちが込められているのだと思います。

年度当初に話した通り、あなたたちに決断や判断を今年はほとんど委ねています。もちろん、間違った道に流れていくことがあれば口を出すつもりではいますが、そんなことは今は皆無です。あなたたちの手に任せても、全てが滞りなく進んでいます。

中学校の目的の１つとして、「自立・自律をする」があります。自分の頭で考えて、自ら正しい道をＡ男むということです。また、弱い心に負けずに自分の心を律するということです。

金曜日の帰りに、○○先生から「１組の教室掃除は本当に真剣にやっていますよ」という話を聞きました。

また、木工室・金工室・電工室掃除では「掃除の分担」「担当場所の人数」「鍵当番」などを、自由に決めさせています。毎日、違う場所を掃除をしてもよいですし、１ヵ月間同じ場所を掃除してもよいということです。また、鍵当番もローテーションでもいいですし、毎回同じ人が担ってもよいということです。それでも問題なく、掃除ができます。当たり前なことなのかもしれませんが、私の経験上、1、2 年生での規律ある掃除の積み重ねがなければ、なかなかできないことです。

これからもあなたたちに様々なことを委ねていきます。３年１組の心優しいあなたたちなら、大きな壁でも仲間と協力して乗り越えていってくれるでしょう。大きく成長できる１年にしてくださいね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月９日　　NO．３１	**担任の独り言** 今できることは何だろう？

今の幸せ

級訓決めを行いました。話し合いを重ねるたびに、話し合いが上達しているなと嬉しい気持ちになります。昨日は、話し合いの論点として、「どんな学級にしたいか」という最終目標と、級訓を考える際の価値だったと思います。

話し合いでは、すべての人が同じ意見になることはありません。全員の意見が一致したら逆に怖いです。全員の思いは一致させながらも、多少の意見の差異は受け入れていくしかありません。

昨日の話し合いでも、意見がわかれる場面が多々ありました。意見がわかれるということは、自分の意見や思いをもっているということなので、喜ばしいことではありますが、代表者としては悩むところです。一人一人の意見や考えがしっかりとしているほど、まとめていくことは難しくなっていきます。

しかし、昨日は代表者がうまいこと意見や思いをくみ上げ、要点を整理しできました。また、話が行き詰まったら多数決を取って、話がまとめるようにつとめあげることができました。

さらに、話がよりよい方向に流れるために、フォロワーの要所要所での発言もすばらしかったです。結果として、

「このクラスでよかった」と3月に思える

そして、その思いを大切にしながらも3年1組だからこそ大切にしたいもの

を級訓にしていきたいといった方向性に決まりました。

今回は、級訓を考える方向性だけは決まりましたが、級訓の言葉や「３年１組ならではの！」というところまでは決まりませんでしたが、話し合い方については上達しているなという印象でした。

よりよい級訓を考えるためには時間がかかります。それぞれの思いを確かめながら、３年１組ならではの級訓が決まるといいね。

今日も平和でした。やっぱりこのクラスでよかったです。やっぱりこのクラスでよかったと毎日思っています。月曜日は級訓決めがあります。だらら、自分の意見を言えるように頑張りたいです。そして、いつも授業などを集中して受けたいです。月曜日もいろいろな人と話していきたいです。

平和が一番。安心の上に、仲間を思いやる気持ちがうまれてきます。まずは、仲間の優しさを感じてください。そして、少しずつでいいから、仲間のために動いてみてください。結果として、自分自身が救われていることに気がつけるはずです。

自分自身を大切にできる人は、仲間を大切にできる人です。

仲間を大切にできる人は、自分自身にも優しくできる人です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月１０日　　NO．３２	**担任の独り言** 一つ一つに価値をつけて、頑張っていこう

前を向く

月曜日に「市内大会中止」という話がありました。昨日の日記を読んでも、部活のことについての内容が多かったです。それだけ、部活動を大切にしていたんだよね。その知らせを聞いたときは、悲しくて、やるせなくて、悔しくて、いろいろな感情が思いを巡ったと思います。きっと、思考が止まった人もいるでしょう。

しかし、昨日の日記には、「悲しい」「悔しい」「何で私たちだけ・・・」という思いと同時に、「前を向いていきたい」ということが書かれていました。すべてを受け止められないほどの知らせだったにもかかわらず、「前を向いていきたい」という言葉を使えたあなたの心は強いなと心から思いました。思いを思うように切り替えられないのが当然なのにもかかわらず、その言葉を使ったあなたに救われました。

私は正直、どんな言葉をあなたに投げかけてよいかわかりませんでした。休校中も家で練習している、夏の大会で目標を達成したいなど、様々な言葉や思いを聞いていたから、あなたにかける言葉が見当たりませんでした。

そんな中、「前を向いていきたい」といった言葉にどれだけ救われたか。

さらには、「後輩のために頑張っていきたい」といった思いを書いてきた人もいました。

自分自身が一番つらいはずなのに・・・。それでも、

自分の想いより周りのことを気遣える

そんな人に心を打たれました。

あなたが感じられている言葉しか、あなたに伝えられません。それでも、伝えます。

前を向いてA男こう

すばらしい明日をつくるために。すばらしい明日に向かって一歩を踏み出すために。今、自分ができることに力を注いでください。

今日改めてクラスの人たちのことを考えました。入学したときはなかなか慣れず・・・2年生では自分も周りもかわり、その変化に追いつけず、苦労することもあり、やはり大変でした。でも、今年のクラスになってからたくさんの人との関わりはうまくいきませんでした。でも、今年のこのクラスになってから、たくさんの人と話すことができるようになって、クラスの一人一人が大事な人のように思えてきました。級訓では、「このクラスでよかった」に向かってどのようにするか話し合っていますが、私はもうすでに大事な仲間と最後の 1 年を過ごせることを考えると「このクラスでよかった」と思っています。

仲間がこんなことを思ってくれている学級ってすてきだね。ただ、日々を過ごす度にその思いはもっと強くなります。３月に感動ある卒業式をつくりあげようね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月１１日　　NO．３３	**担任の独り言** 実力テスト頑張ろう

自分自身について知る

今日、企業との交流会についての紙を書きました。そのときに自分の好きな物や嫌いな物、得意、不得意について聞かれました。私は、思ったことをまとめて口で言うことが苦手なので、紙には書きやすかったです。でも、すぐに書けたかと言ったらそんなこともなかったので、自分の強みとか、弱いところを自分自身で理解して、伝えることをできるようにしたいです。高校の面接の時にも伝えることだと思うので、今からでもすぐに答えられたらいいなと思います。

今日は 6 時間目に企業学びのことについてやりました。私は英語が苦手なのですが、あえて JAL を選びました。あまり自分の好きなことや嫌いなこと、得意なこと、苦手なことを考えないので、改めて自分自身をしっかり見直すことができました。これからたくさんの進路について考える機会があると思います。今日のように自分自身をしっかり見つめ直し、自分にあった仕事につけるとよいです。

中学 3 年は、自分の進むべき道を選ぶのに悩む年です。数ある選択の中から卒業後の道を選びます。何を基準に選んだ方がよいか？それは、どうしたら将来の夢に近づくことができるかです。将来の夢に近づく道を選ぶことが最適な答えだと思います。

でも、将来の夢が決まっていない・・・という人もいるかと思います。正直、私も中学生の頃は、将来の夢について具体的に決まっていませんでした。ただ爆然と大好きだった野球を少しでもかかわっていけるといいなあというぐらいのものでした。経験や知識が浅く、どういった職業があるのか？自分には何が向いているのか？私はどんなことをするのが好きなのか？全くわかりませんでした。

しかし、大人になるにつれ、多くの人と出会い、多くの本を読んできて、今ではやりたいことばかりです。

そして、今の私だから言えることは、

自分の強みを知ること

に力を注いだ方がよいということです。

藤原和博さんの「必ず食える 1%の人になる方法」という本があります。藤原さんがおっしゃっているのは誰でも 100 万人に 1 人の人材になれるというものです。100 万人に 1 人とは、オリンピック選手並ということです。

どうしたら 100 万人に 1 人になれるかというと、3 つの分野で 100 人に 1 人の人材になるという方法です。1 万時間の法則というものがあります。1 万時間の法則とは、1 万時間かけて練習や経験した分野は、100 人に 1 人の力を身につけることができるというものです。1 万時間とは、毎日 3 時間続けた場合、10 年間かかります。つまり、30 年間をかけて努力を継続できれば、誰でも 100×100×100＝100 万人に 1 人の人材になることができます。

あなたが、そのことを知り、10 代から努力を継続することができれば 40 代から 100 万人に 1 人の人材になることができます。私は 20 代でその知識を得たので、早くとも 50 代からでないと、100 万人 1 人にはなれないということです・・・

そのために、何に人生をかけるのか？ということをとことん考えなくてはなりません。SHOWROOM の社長で有名な前田裕二さんの「メモの魔力」という本があります。前田さんは自分自身のことを知るのに大学ノート 30 冊分使ったと本に記しています。

「よく自分のやりたいことがわからない・・・」という人がいますが、自分自身と向き合う努力をしていないだけです。私もそうでした・・・。

できるだけ早い時期から自分自身と向き合う努力をしてください。きっと、自分の進むべき道が見つかり、力を注ぐべき方向が定まるはずです。

まずは、自分自身の足でA男ける一本道を見つけてください。「幸せ」にむかって最速で駆け抜けることができるでしょう！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月１２日　　NO．３４	**担任の独り言** 実力テストが終わった！

級訓決定

今日の話し合い。級訓決めは内容がとてもよかったと思います。わからないと思って発言した子がいたら、それに応えようとすぐに手を挙げてくれる子がいたり、サブタイトルを付けるのはどうだろうか。など、意見が止まらなかった点がよかったと思いました。「１秒の大切さ」白色な意見が込められているけど、重点目標は思いが詰まった行動。１年間頑張ろう。

今日、級訓が「１秒の大切さ」に決定しました。これに込めた想いは、「一秒一秒大切に」「日々成長」「学年を動かす」「想いをもって過ごす」などです。どれも大切なことだし、やらなければならないことだと思います。これから残り９ヶ月。この級訓、目標と共に１日１日を大切にしてクラス全員で頑張っていきたいです。

今日は級訓決めで意見をいうことができました。ぼくは発言のときに意見を整理して言っているので、その分遅くなってしまいますが、これからも発言をしていけるようにしたいです。それに今日は他の授業でも発言をすることができたので、これも続けていきたいです。

今日の級訓決めの時、発言ができませんでした。やっぱりどうしても勇気が出ないです。緊張してなかなか手が挙げられませんでした。間違いはないのですが、もし、人と違う意見を言ってしまうと雰囲気が変わりそうで発言ができないです。なるべく発言できるようにしたいです。

今日の６時間目の級訓決め。自信がなくてなかなか自分の思いが言えませんでした。クラスの話し合いなのに、クラスのために参加できませんでした。自信をつけるためにまだやるべきことが今日はたくさんあるんだなと思ったので頑張りたいです。

代表者は代表者の役割を！フォロワーはフォロワーの役割を果たしている話し合いができるようになってきたね。級訓決めのときはもちろん、道徳の授業でも、あなたたちだけで話し合いができるようになってきています。まだ、３年１組がスタートして１ヶ月も経っていませんが、学級の核となる人が徐々に現れ、学級をよりよい方向へ導いてくれています。そして、それについて行こうと誠実な思いをもっている仲間が大勢います。まだ、自分の意見が伝えられない人もいますが、心の中では「伝えたい・・・でも・・・」と葛藤することができています。一歩を踏み出すことは勇気がいることです。自分の意見をもち、仲間に伝えられるようになると自信がつきます。

行動に移すから自信がつきます

初めは葛藤しますが、早めに一歩踏み出してしまえば、後が楽になりますよ。

次への一歩は、

問題提起ができる人　新しい企画を提案できる人

が増えてくれるといいなと思っています。

いよいよ明日がテストとなりました。これからの高校などのことも考えてしっかりと勉強をしていきます。いつまでも怠けていたからダメなので、しっかり自分を見直してみて全然今のままではダメなので明日からしっかり点をいつも以上に取っていきたいです。変わっていくのを確信したいし、先生にも見せていきたいです。明日がチャンスなので、しっかりとやっていきたいです。口だけにはしません。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月１５日　　NO．３５	**担任の独り言** 部活の意義を見つけられるのはあなたしかいない。

感動のＢ選

金曜日に「感動の B 選」を観ました。夏の大会でレギュラーになることができなかった高校野球の選手の話です。舞台は、中京大中京と大府での練習試合。中京大中京では、夏の大会前の大切な時期に、レギュラーを取ることができなかった３年生のために、練習試合を行っているそうです。レギュラーを取ることができなかった選手や保護者の思いが生々しくえがかれている動画です。

きっとあなたは、自分自身と照らし合わせて観ていたのでしょう。ワークシートにびっしりと感想を書く人が多くいました。

私も「感動の B 選」を観て、多くのことを感じました。レギュラーの思い。控え選手の思い。監督の思い。保護者の思い・・・。様々な人の思いに共感し、様々な人の思いを知ることで今までの自分を振り振り返らせてもらいました。

少し私自身の話をします。

私は、小学校４年生から高校まで、野球に取り組みました。高校の時は、「感動の B 選」と同じく、夏は、朝は始電、帰りは２２時の生活を送ってきました。だから、夏の大会にかける思いや意気込みに、共感できる部分が多くありました。

私は３年生の夏にだけ、レギュラーの座を取りました。３年生の夏までは、バットをいくら振ろうが、いくら練習しようが、レギュラー番号を取ることはできず、ずっと控えメンバーでした。

中学校では、先輩が怪我をしたことで、２年生の頃からレギュラーを取れていたのですが、高校に行くとレベルの高さを思い知らされました。

控え選手の辛さ・・・試合に行っても、応援するだけで試合には出られず・・・。何のために野球をやっているのだろうと何度も考えました。やめたら気持ちが楽になるのにな・・・と思ったこともありました。

苦しい経験をしたからこそ、３年生の夏にレギュラーを取ることができたときの喜びを感じられたのだと思います。喜びと同時に、レギュラーとしての責任がどっと背中にのしかかってきたことも・・・。

部活からは多くのことを学ばせてもらいました。

今では、監督の思いや保護者の気持ちもわかるようになってきました。

本気で部活に取り組んできた人は、絶対に何か残るはずです。辛かったこと。楽しかったこと。仲間と一緒に目標に向かっていく喜び。できるようになることの達成感。など、部活動は人生にとって大切なものを教えてくれる場です。

そして、部活動の意義を高められるのはあなたしかいません。今の状況は受け入れがたい・・・。しかし、すべてを受け入れ、意義を見つけた先に、人生にとって大切なものをあなたに残してくれます。

残りの日々もすてきな仲間と一緒に、部活動に励んでください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月15日　　NO．３６	**担任の独り言** 自分自身ととことん向き合う。自分自身のことが語れるくらい自分自身について知る。

進路について考える

中学校を卒業した進路を今あなたは選んでいます。自分自身が進むべき道を選ぶことができているでしょうか？さらには、自分自身が進むべき道を考えることができているでしょうか？

目標がない。夢がない。進むべき進路がわからないという人ほど、この通信を読んでもらいたいなと思います。

そもそも進路を考えるとはどういったことを言うのでしょうか？そして、進路を考えるためには何が必要なのでしょうか？

考えるとは、**メリットやデメリットを考慮し、情報を取捨選択すること**

です。だから、考えるためには

様々な視点の大量な情報がなければいけません。

どうしてあなたは高校に行きたいのですか？多分、様々な人から「高校に行った方がよい」という情報を与えられたからです。ちなみに、私も高校には行かないより、行った方がよいと考えています。高校とは、中学校より高度な学習内容を学ぶ場です。知識を得たり、スキルを身につけたりする場所です。あなたは何を学ぶために高校へ行きたいと考えていますか？あなたはどんなスキルを身につけるために高校へ行きたいと考えていますか？

高校にはそれぞれの学校に特色があります。大学進学に力を入れている高校もあれば、スキルを身につけることに力を入れている高校もあります。さらには、大学進学に力を入れている高校でも、難関大学を目指す高校もあれば、国公立の大学、もしくは私立大学への進学を目指す高校もあります。スキルを身につけることに力を入れている高校でも、パソコンスキルなのか、工具を扱うことのスキルなのか、看護のスキルなのか、様々です。

あなたは、高校の特色を知っていますか？知らないまでも、知ろうとする努力をしていますか？

まずは、**本を読み、大人に聞き、体験入学へ行き、様々な情報を得てください。**自分の足で通ってみたいという高校へ実際に行ってみてください。自分の目で見て、高校の違いを肌で感じてください。

きっと、自分の進路について考えることができるようになるはずです。

そして、高校を知ると同時に己のことも知ってください。

よりよい進路選択をするためには、

己を知り 高校を知る 必要があります

そのことを考える時間は、取れるだけ取った方がよいですよ。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月16日　　NO．37	**担任の独り言** 人生を甘く見ないほうがよい。真剣に人生と向き合わないと、手に入れたいものが手のひらからこぼれていく。

小さな努力の継続

今日、ビデオを見せてもらってすごく心に残りました。今日見たビデオは昔のものなんですけど、今と同じ大会に出場できなかった選手たちを見て、すごく心にきて泣きそうになってしまいました。選手たちは常におやに感謝をしていました。だから、僕も大会には出られないけど、ここまで自分を強くしてくれた親に感謝して生活したいです。

今日は五時間目が道徳に変わって、動画を見ました。その動画は野球の B 選を追いかけた動画で今の私たちの立場と同じような感じでうるっときました。レギュラーから落ちてしまった人もみんな頑張っていて、それでも報われない・・・だけど、それでも家族に感謝を伝えるために全力で頑張ってそのあとは、レギュラーのサポートに全力を尽くす。そんな姿がこんな状況の私の心だからこそグッときたものがありました。野球と吹奏楽は全然違うけど、共感できたということは、3 年生全員が同じ気持ちなんだ。一人ではない。そう思えた気がします。2 ヶ月、できることの全てもやり切りたいです。

先週の金曜日に「感動の B 選」を観ました。金曜日に部活がやりたかったのですが、熱中症予防のために、すべての部活動が中止。ミーティングのみとなりました。

昨日は部活を行うことができました。きっと、新たな気持ちで取り組むことができた人が多かったのではないでしょうか。部活動の意義を自分自身で見出し、心身ともに成長しましょう。

しかしながら、疲れがたまっていることも事実です。暑さもあり、実力テストもありで、先週は疲れたと思います。正直、私も疲れました・・・。土日に家で仕事をすることが多いのですが、先週の土日は、ほとんど何もできず・・・。一日眠たかったです。仕事に取り組もうとしても、頭がぼーっとして、集中できず・・・。子守りをしていても、ぼーっとして息子の話が入ってきませんでした。

きっとあなたも、多かれ少なかれ疲れはたまっているはずです。

でも、そんなあなたに伝えたいです。

ちょっと頑張ろう！

って！

昨日の帰りも話しました。今も疲れがたまっていると思いますが、受験前の方がつらいぞって！受験前は何度も心が折れる・・・。頑張れば頑張るほど、心が折れる・・・。

今から、高いレベルの習慣をつけておかないと、受験前は乗り越えられないと思います。すべては心の強さです。自分を律する力です。今の幸せも大切ですが、それ以上に、1 年後の姿の方がもっと大切です。つらいときこそ、ちょっと頑張るを続けてください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月17日　NO．38	**担任の独り言** 悩みが出る人は、真剣に考えている証。人間、考えたら必ず悩みは出るものだ。

ちょっと頑張る

今日、6時間目の美術の授業でクロッキーをやりました。私は絵を描くのは好きですが、苦手でセンスもないので、この週末に家で10分時間を測って書いたり、じっくり観察してどこに影をつけるかを決めたりしました。今日はうまく描きたいという気持ちが強くて緊張してしまい、うまく描けなかったと思いましたが、上手な人を紹介！の中に私の作品が入っていて嬉しかったです。

今日は美術がありました。はじめにクロッキーという10分くらいで立体感の出すために私は影を頑張りました。つけ過ぎたりして違和感が出ないように指をうまく使ってぼかしたりしました。最後に○○先生が私の作品の細かいところまで注目して意識したところにも気づいて褒めてくださったので、とても嬉しかったです。次も頑張りたいです。

今日は月曜日でみんなのテンションもちょっぴり低めかなと思いましたが、授業の時のテンションはいつもより上がっていた気がします。なぜ私がそう思うのかというと、発言するために手を挙げる人がとても多かったからです。これを続けていきたいです。1週間頑張ろう！！

上記の日記を見て、嬉しい気持ちになりました。技術科の教員ということもあり、あなたと一緒に授業をする機会がほとんどありません。全校の生徒と関わることができる分、3年生と関わる機会が極端に少ないです。仕方がないことではありますが、3年生の担当となった今、あと1年であなたが卒業してしまうかと思うと、寂しい気持ちに時々なります。また、進路希望調査により、あなたの希望する進路を知ったため、より頑張ってもらいたい思いが膨らんできました。だから、上記のような日記を見ると嬉しくなります。

1年後の姿は、1日1日の積み重ねから出るものです。1回の発言が1年後の道を作り、1日1時間の勉強が道を太くします。かといって、いつもその一歩が踏み出せないかもしれません。それでもいいんです。1歩戻っても2歩進めば！たまには休み、頑張れる時に頑張る。長い目で、一歩でも前へ進めばいいんです。

最後に。もし、

悩んだり、苦しんだりした場合は、成長する道を選んでください

長い目で見ての成長です。

1年間を見通して頑張ってください。

今日は体験入学のことについて私も色々考え始めました。今までは先生が道を作ってくれていましたが、これからは自分で道をつくっていかないといけません。私は決断を決めるのが遅くていつも「どうしよう」と悩んで置いて行かれるのが私でした。でも、今回は悩んでいる暇はありません。すぐに行動していきたいと思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月１８日　　NO．３９	**担任の独り言** やらない理由はいくらでも出てくる。 やる理由をいかに見つけることができるか

あいさつ

今日の学年集会はめちゃよかったと思います。この前とは比べものにならないほどたくさんの人が手を挙げてくれていました。この学年はもっと成長できると思いました。確かに初めて会う人に挨拶はちょっときついものがあると思います。ですが、それによって全体が明るくなると思うから、みんなで頑張れたらいいなと思います。

今日、学年集会がありました。私が思ったことはいろいろな人がたくさん発言できていてすごいと思いました。みんながしっかりと自分の意見を持ってそこからみんなの前で言えているのは、前回のときより断然に成長していると思いました。まだ、3 年も 2、1 年生はまだまだ成長できると思いました。

今日の 6 時間目に学年集会を行いました。挨拶について話し合ったものは前に 2 組の道徳と同じ感じがしたので、積極的に挨拶を本当にみんなにできるかどうかだと思います。私もあの道徳以来チャレンジしているのですが、なかなか難しいので代表者の結論を待ちます。

今日の学年集会のテーマについてで、発言はできなかったのですが、私も挨拶はとても大切だと思っていて、する方もされる方も嬉しくなるし、そこから繋がりが広がっていって、多くの人と仲良くなれたりすることもあるからです。でも、今は小さい声でないとしてはいけないので、私はやはり礼をして「こんにちは」や「おはよう」の代わりをしたらいいのかあと思いました。これからも、挨拶やそれ以外でもしっかりできるようにしたいです。

今日は 6 時間目に学年集会がありました。今回は挨拶について話し合いをしたのですが、前よりも倍近くの挙手の数で成長したなと感じました。しかし、掃除にもかかわらず、急いでいかなかったところは、まだ 3 年生としてどうかなと思いました。この学年は成長できていると思うけど、「桁違いの学年」はもっとできるのではないかなと思います。

火曜日に学年集会がありました。テーマは「あいさつ」について。「後輩たちに伝えたい」という思いのある会でした。あいさつのメリットとは？どんなあいさつができる？後輩にどうやったら伝えられる？のことについて考えました。

その話し合いの

価値を決めるのは今後の行動

だね。あいさつのよさについては、再確認できました。あとは、やるか、やらないか　が大切ですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月19日　NO．40	**担任の独り言** 息子がトイレでうんちができた。 些細なことに幸せを感じる。

時間の作り方

今日、6時間目に進路希望のことについての話がありました。正直今思っているのは後半になって「やべぇ。もっと勉強をやっておけばよかった」ってなるのかなと思っていて、最近だと嫌だった勉強とか、何ていったらよいかわからないけど、少しやろうと思えています。漢字のノートも今までよりうまく書いていて、少し書くのが楽しかったり、英語とかも自分は分からないものはとことん嫌ってしまうタイプで、今まで嫌だったけど、今年英語だけ塾に行き始めて、今までよりも細く教えてもらって、どうでもよいと思っていたことが気になって考えていくうちに授業が進んでいったり、いろいろ考えたりして覚えられるようになり、けっこう勉強することが楽になってきました。ただ、自分は人より寝るタイプで、眠りが浅いからかなり寝ないときついです。そうなってくると時間も大切になってくるし、今は部活動も頑張りたいから、疲れているので時間がすごく足りません。時間の使い方がうまくなりたいです。

今日の6時間目は自習でした。みんな静かにできていてよかったと思います。僕自身も黙々と勉強に集中できたのでよかったです。次、自習の時間があったら、今日と同じようにみんな静かにしてほしいなと思いました。

3年生になり、勉強へのやる気がなおいっそう高まりましたね。

受験は団体戦だ！

と言われるくらい、学級の雰囲気が大切になります。自習の雰囲気はこれからも大切にしていきたいですね。

勉強を頑張れば頑張ろうとするほど、時間が足りなくなってきます。時間が足りないことに気づきます。勉強の時間をいかに確保するかが重要。ということですね。

勉強の時間を生み出し方は、**1日のスケジュールの中に勉強する時間をあらかじめ確保してしまう**という方法があります。例えば、家に帰ったら、20時から22時までは勉強をすると、あらかじめ予定を組んでしまいます。特別な用事がない限り、その時間は譲らないようにします。友達から連絡がこようと、テレビが見たくなろうと、勉強を最優先します。それを1ヵ月続けてください。最初は、いつもの生活に戻りたいという思いが出てくるかと思いますが、毎日続ければ、その習慣が当たり前になります。そして、**その習慣を早く身につけた人に結果がついてきます。**

1年間の頑張り全てが、来年度返ってきます。明日からやればよいではなく、今からやりましょう。今から頑張りましょう。その1日1日の積み重ねが、大きな未来をつくります。苦しいときこそ、ちょっと頑張ってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月19日　NO．41	**担任の独り言** 見えるものは大切。見えないものはもっと大切。

夢の叶え方

「夢を叶える方法がある」「これをやれば、夢を叶えられる可能性が上がる」と言われれば、「何だろう？」と興味をもちませんか？科学的に証明されている方法です。それは、

日記を書く

ことです。えっと思う人もいるかと思いますが、野球選手のイチローさんでも、サッカー選手の本田圭佑さんでも、子どもの頃に将来の夢を作文に綴っています。思いや願いを綴ることは、将来の夢を叶える可能性を高めます。

あなたは、日記を毎日綴っています。つまり、毎日夢を実現させる道を歩んでいるということです。真剣に思いを綴れば綴るほど、人生をＡ男む大きな一歩となるでしょう。

目標は、文章化されることでより明確になり、達成しやすくなることは、すでに「心理学」でも証明されています。目標をなんとなく持ってしまうよりも、文字にすると、目標を達成することに固執するようになるのです。
このとき私は、言葉や文章に「人生を変える力」があることを知ったのです。
自分自身で変わりたいと願っている特徴を言葉として書き出し、それを読むことで変わった後の自分を想像し、実現のために動き出した。
中学生の私は無意識のうちに、自分の心を動かすために文章を駆使していたのです。

人を操る禁断の文章術　メンタリスト DaiGo

思いを文章にすることで、目標が明確になります。目標を綴ることで、夢が実現できます。
言葉や文章には「人生を変える力」があることは心理学で証明されているのです。

日々の出来事や思いを日記に綴ろう！書いて、書いて、書いて、書きまくろう。日記の行数に限らず、思いを綴ろう。

所詮、日記の行数は他人が決めた行数に過ぎないです。あなたの成長を、他人が決めた幅で狭めてはいけません。日記の行数はあくまで基準で、あなたの思いの幅ではありません。

書けば書いただけ、文字は力へと変わっていきます。あなたの進むべき道が整備されていきます。

あなたの将来を思い描いてください。きっと、日記だけの分量では足りないはずです。

夢は自然と得られるものではありません。夢は思いや願いを綴ることから明確になっていくものです。

ぜひ、夢を具現化させる第一歩を踏み出してください。思いを綴りたいと心で感じたときからが、人生のスタートになります。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月２２日　　NO．４２	**担任の独り言** 生徒会は休み時間に働いてくれている。代表者会は休日でも働いてくれている。

こういう人がいるからクラスがちゃんと回っている

今日は掃除がなかったので環境委員が残って掃除をしました。そのとき、環境でもないのに残って一緒に掃除をしてくれた子がいます。いい子だなあと思います。残ってくれた人にとっては当たり前のできごとだったと思うけど、すごく嬉しかったです。**こういう人がいるからクラスがちゃんと回っているんだな**と思いました。こういう人になりたいです。

木曜日は掃除がありませんでした。だから、環境委員が残って掃除をしてくれました。ありがたいです。さらに、周りを見渡してみると、環境委員会以外の人たちも残って掃除をしてくれていました。その姿に、ほっこりしました。私は、企業交流会に向けての打ち合わせがあったため、最後まで見届けることはできませんでした。しかし、後で○○先生に確認すると「最後までしっかり掃除をしてくれていましたよ」と私に教えてくれました。本当にありがたいなと心が温かくなりました。

他にも、最近の日記には、仲間への感謝が書かれていることが多いです。「授業でわからないことを○○くんが教えてくれた」「○○さんが配達物を配ってくれた」など、心温まる内容が多く書かれています。

その日記を読むと、私は心が温まります。忙しないでも、そういった日記を読むと、心が癒されます。心がほっとします。きっと、書いている人自身も心が温まっているのではないでしょうか。

感謝は心を癒します。いくら疲れていても、感謝しているときは心が癒されます。つまり、

感謝する時間を意図的に確保した方が、心が満たされる

ということです。

毎日、笑顔でいられる人は、寝る前に１日の感謝を振り返るそうです。寝る前に感謝をする時間を確保しているということですね。そして、１日の感謝を振り返ることで、明日への活力に変えているそうです。

でも、なかなか感謝することが見当たらないという人もいるでしょう。そういう人は小さな幸せを見つける努力をしてください。仲間が話しかけてくれた。配達物を配ってくれた。帰りに窓を閉めてくれた。すべて、当たり前のことなのかもしれませんが、誰かがやってくれていることです。

大切なことは、

当たり前のことを当たり前だと思わない

ことです。どんなことにも、誰かの手が入っていることです。その誰かを見逃さないようにするだけで、多くの感謝が見つかるはずです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月22日　NO．43	**担任の独り言** 前を向いて頑張ろう！

与えられる人に

人に優しくされると心が温かくなります。人に優しくすると心が温かくなります。

情けは人のためならず

という言葉があります。人に情けをかけることは巡り巡って結局は自分に返ってくるという意味です。つまり、人に優しくしたことが、結果として自分を大切にしているということですね。

また、返報性の法則というものもあります。

人に優しくされると、その人に優しくしたくなる

というものです。これまた、

人に優しくすることは結果として自分に優しく

しているということですね。

では、具体的に人に優しくするって何ができるのだろう？難しく考えている人もいるかもしれません。そんなときはあなたが人から優しくしてもらってうれしかったことを思い出してみてください。

- **親身になって話を聞いてもらった**
- **元気に優しく声をかけてもらった**
- **いつも気にかけてもらえる**

など、誰にでもできそうなことで仲間の心を温めることができます。

人との関わりが相手の心を温める

のですね。

西野亮廣さんの仲間にホームレス小谷さんという方がいます。仕事として 1 日 10 円で何でもやります。どんな依頼も引き受けて 1 日中働きます。そして、10 円をもらうのです。ただ、一生懸命働くため、お客さんからお昼ご飯を出してもらいます。また、夕食をご馳走になり、外食に連れて行ってもらうこともあります。さらに、そういった方とのつながりにより、結婚資金までお客さんに出してもらったそうです。それこそ、「情けは人のためならず」ですね。

西野亮廣さんもまた絵本を無料公開した人です。そういう人に与えられる西野さんの周りには多くの人が集まってきます。

社会でも学校でも同じです。人を大切にできる人は自分自身が幸せになれますよね。

あと、もう一つ忘れてはならないこと。それは、受け取り手も重要だということです。人の優しさに気づくことができるかということも温かい集団をつくる上で大切ですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月23日　NO. 44	**担任の独り言** 野ブタパワー注入！

自分ができることに力を入れる

最近、クラスの忘れ物が少ない気がします。すごくよいことだと思うし、先月と比べて、自分も含めて成長したと思います。やっぱり 2 年 1 年の頃と比べて成長スピードがだんだん速くなってきているような気がします。忘れ物を減らせば、将来大人になってから、書類などの忘れ物が少なくなると思うので、今からでも忘れ物をたくさん減らしたいです。

僕は今日、学校の休み時間にも勉強するようになりました。土日も勉強をします。僕は1、2 年生より絶対に順位を上げたいです。今まで勉強が足りなかったため、みんなとの差があるので、人一倍頑張りたいです。

今日も巨人-阪神戦を観戦しました。6 月 19 日の開幕から 2 連勝と勢いにのっていた巨人は今日も勝ち、すごく嬉しかったです。今日、僕が考えたことは勉強との両立について、試合を見るのはすごく面白い反面、3 時間くらいの時間をとられてしまいます。今年は受験シーズンなので、「やることをちゃんと優先する」「テレビの家来にならない」ことに気をつけながらやっていきたいです。

３年生になり、勉強への取り組みが格段によくなりました。以前からも頑張っていたとは思いますが、受験に向けて頑張ろうとより一層勉強に励んでいると思います。１日１日の積み重ねが、１年後に出ます。まずは、中間テストに向けて頑張っていこうね。

A男
B男
F男
K男
L男
R男
U男
A女
B女
C女
D女
F女
N女

昨日、級訓のデザインが決まりました。そして、級訓製作のボランティアを募ったところ、左記の１３名の仲間が自ら手を挙げてくれました。学級のために汗を流せる仲間がいるってありがたいね。



右記は、環境委員会が用意してくれたものです。ロッカーの使い方の見本を掲示してくれました。環境が整うと、心が整います。休み時間後の掃除といい、こういった掲示物といい、学級のために動こうとする思いがすてきですね。

学級が成長するために必要なこと。それは、

自ら提案できる人

が増えることです。

今回は、級訓や委員会活動でした。他にも、学校では活躍する場、仲間のために汗を流せる場がたくさんあります。

あなたが動くことができるところで、学級のためにぜひ力を発揮してください。

今日、父の日でした。僕は父の日も母の日も何もしてあげられていなかったです。今、何をしようか考えています。例えば、お菓子をあげたり、何か喜ぶことをやろうと思っています。なるべく早めに行動したいと思います。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月23日　NO．45	**担任の独り言** 目標が自分自身を強くする

弱さを受け入れる

人それぞれ考えていることは違います。人それぞれ性格が違います。人それぞれ価値観が違います。だから、人はすれ違い傷ついてしまうことがあります。しかし、違いがあるから、互いの弱さを補い合い、大きな力を得ることができます。人は考えや性格、価値観の違いに問題があるのではなく、信じ合えるか合えないかという点に問題の生じる原因があります。

人は弱いです。簡単に人の言葉に流されてしまいます。悪い噂を聞けばその噂を信じ、人を疑うようになります。実際に見てもいないのに、本意を知らないのに、噂を信じます。人を信じるのではなく、言葉を信じてしまいます。本当に大切なのは、人なのに・・・。

人は傷つきやすいです。ちょっとした言葉でも簡単に傷ついてしまいます。だからこそ、人の弱い部分に目を向けて相手と接しなければなりません。言葉を発する前に、相手の思いや気持ちを考えた上で言葉を選んで伝えるように努めなければなりません。

自分の思いや気持ちに正直になることは大切です。しかし、相手の思いや気持ちを考えて適切な言葉を探して伝える努力をしなければなりません。

また、言葉を受け取る方は、言葉よりその人の本意を考えなければなりません。噂を信じるのではなく、人を信じ抜かなければいけません。

では、互の弱さを補える関係を築くためには何から始めればよいのでしょうか？それは、

相手や自分の弱さを知る

ことです。

あなたは、いつも近くにいてくれる仲間の弱さを知っていますか。そしてその前に、自分の弱さを知っていますか。

信頼できる関係を築くためには、相手の弱さを知ることは必要不可欠です。相手の弱さを知らない限り、お互いを補う関係を築くことはできません。そして、本当に強い絆は、

お互いの弱さを知った上で付き合える関係

です。長所を生かし合うのではなく、絆が強いのは、弱さを認め合える関係の方です。そのためにまず、自分の弱さを知る必要があります。

自分の弱さはなかなか認めづらいものです。自分の弱さになかなか目を向けることはできません。つい強がってしまいます。しかし、自分の弱さを認められれば、相手の弱さを認められるようになります。

最後に、あなたに知ってほしいこと。

弱さは強さに変わる可能性がある

この言葉は心に留めておいてほしいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月24日　NO．46	**担任の独り言** 全員の価値観があってくるとよい

先頭に立つとは？

今日はクラスの中でクラスのために動いてくれている姿をたくさん見ることができました。1 つ目は環境委員会の動きです。ロッカーの整頓について動いていました。写真まで貼ってあり、とてもいいなと思いました。2 つ目は級訓作りにたくさんの子が「手伝うよ」と言ってくれました。私は中心として動かしていこうと考えていますが、12 人の子が声を出してくれてとても嬉しかったです。これから頑張りたいです。

今日、環境でロッカーについての提案をしました。ロッカーの整理についての条件を三つ出しました。その他の細かいところは、要相談の形です。明日からみんな無意識に整理とかできるようになってほしいです。あと、みんなに頼んだ側なので、自分もしっかり整理できるようにしたいです。今後もやることがごちゃごちゃしない程度にいろいろやりたいです。

1 組団の団長さんと副団長さんが決まり、嬉しい気持ちになりました。級訓デザインも決まっていろいろなことがスムーズに進んでいてよいと思います。今週 1 週間、頑張っていこうと思います。

どんな団にしていきたいか考えてください！と言われたとき、私が思ったのはやっぱり 1 人 1 人がみんなの性格をわかって好き嫌いなくみんながみんなのことを好きになってあげられる思いやりのある団にしたいです。思いやりだけではなく、やるときは最後まで諦めずにやり遂げられる人になってほしいです。日常では 3 年生が 1、2 年生を引っ張れるかっこいい存在で 1、2 年生は先輩とか関係なしに背中を押して、先輩や後輩の壁をなくして行けたらよいなと思います。行事だけではなく、日常生活の方が大変かもしれないけど、みんなのことをよりよくできるようにしたいです。

どんな団にしたいか。まずは願いを持つことですね。リーダーは、具体的イメージをもった方がよいです。その願いやイメージに共感できる人がフォロワーとなります。つまり、イメージを共有することで、リーダーに任せっきりの指示待ち人間ではなく、リーダーと共に進もうとする仲間が増えるということです。そして、その願いやイメージは、独りよがりではなく、周りのことを考えたものであればあるほど周りを巻き込みます。

きっと、これから様々な壁にぶつかるでしょう。しかし、そこで前を向いて進んでいくことができるのがリーダーです。周りにあかりを灯し続けるのがリーダーです。

あなたの頑張りが周りの笑顔を生みます。安心を作り出します。

最近、doa の英雄という歌にハマっています。この歌は 10 年くらい前の歌でとにかく歌詞がすごく良くて、この歌は自分のモチベーションにもなっています。歌詞に「転んでもいいよ。また、立ち上がればいい」とあって、これは今年の夏の大会がなくなってしまったけど、諦めずにまた立ち上がって、高校でがんばれという風に自分はこの歌詞の意味を捉えています。ぜひ聞いてみてください。

これは先週からそうだったのでが、通学路の草が刈られていました。夏になっていくにつれて、雑草が伸びてきていて自転車で通る時に邪魔だなあと思っていたので、とてもありがたいなと思いました。私たちの生活を支えるために汗を流してくれる人がいるんだなあと改めて感じたし、感謝をしないといけないなと思いました。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月２４日　　NO．４７	**担任の独り言** 自分の大切にしているものと同じくらい、仲間が大切にしていることを大切にしよう。

日記を綴ろう！

私は正直めんどくさがり屋で、日記とかその日の朝にやってしまうことが多いです。今日、先生は日記の質みたいなものが 3 年生なのに足りないと言われてしまいました。だから、いきなりとは言わないけど、ちょっとずつ朝から夜へ習慣づけていきたいと思いました。だから、私は今日から 1 ヵ月間 7 月 23 日まで日記から夜チャレンジしていきたいと思いました。日曜日のかくところに 1 週間ずつ夜にできたのか○か×でチェックしていきたいと思います。習慣づけられるように頑張ります。

人は書くことで思考することができます。人は書くことで考えを明確にすることができます。人は書くことで自分自身を客観視することができます。人は書くことで自分自身に芯ができます。

上記にあげた以外にも書くことは多くのものを得ることができます。人は書くことで成長することができます。目標を達成している人の多くは、日記を綴っています。

上記の日記を読んで、きっとこの人は大きく成長できるなと感じました。習慣をつくる上でポイントを押さえています。

まず、１つ目は日記を綴ろうと決意したことです笑。書くことは大きな成長を促します。次にいきますね笑。

２つ目は、いつ書くのかを明確にしたことです。習慣化するためには、毎日決められた時間に決められた内容を行うと決めてしまうことが、一番です。その点をしっかり押さえていますよね。さらに、場所も決めてしまった方が習慣化しやすいですね。

３つ目は、いつまで続けるのか明確になっていることです。７月２３日といつまで行うのか明確になっています。さらに、７月２３日とは、１ヶ月間ということですね。目標の立て方もすばらしいです。１ヶ月間継続できれば、きっと習慣になるでしょう。

４つ目は、できたかできないかをチェックするということです。○か×をつけることで、自分を客観視することができます。自分自身の努力を正しく把握することができるということです。

以上の４点は、私も行っていることです。上記の４つをクリアできれば、習慣化することは容易いです。私も上記の４つを試みることで、自分で決めたことを習慣化してきました。

話は変わりますが・・・

日記を続けられる人は、机に向かう習慣ができます。机に向かう習慣がある人は、勉強に集中することができます。

日記１つとっても、価値は大きいです。やらない理由ならいくらでも見つけられます。いかにやる理由を自分自身で見つけることが大切ですねよ。

今日は学級日誌の担当でした。そうしたらたくさんの人が「1 時間目は社会だよ」や「温度は○○だよ」などと助けてくれました。とても助かりました。心がほっこりしました。些細なことでも助けられた側はとても嬉しいんだなと思うことができて 1 日でした。私も常に小さいことも大きいことでも助けられたらなと思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月２５日　　NO．４８	**担任の独り言** 気づくのが速いか遅いかはあまり問題ではない。よい方向に向かっているかいないかの視点が大切。

頑張っている人が報われる

今日は６時間目に自習の時間がありました。○○先生から昨日の自習のことについて忠告してもらい、今回の自習は見違えるほどに静かでした。全員が初めから集中して、静かにできていたと思います。言われて直すのは遅いというのはそう思いますが、言われてすぐ直せられたのもすごいなと思いました。

今日の自習はすごく静かにできていたと思います。私は昨日静かにやったつもりだったけど、自分ではそのつもりでも周りから見たらうるさかったかな・・・と反省しました。今日は昨日以上に気をつけることができたと思います。先生が言ってくれたように**頑張っている人が損をするクラスにだけはならないように**したいです。

今日の自習はすごくよかったです。みんな落ち着いていてまるで塾の自習室のようでした。すごく僕も集中できたし、やればできるすごいクラスだなと感心しました。**３年１組は日々の積み重ねを大事にするという１秒の大切さが級訓なので、今日の姿は１秒の大切さも動いた**なと思いました。

今日の自習は見違えていて、とても静かにできたと思います。それは**みんながそれぞれの思いを持って、取り組んだから**だと思います。これは自習のときではなくて、日常や行事のいろいろな場面で出れば、もっとよいクラスになると思います。

僕は今日○○先生が人の迷惑になるようなことはしないと言いました。僕は確かに昨日最初にちょっと無駄話をしていました。僕は全然周りを見れていなかったし、ダメだなと思いました。だから、今回の自習はしっかりやれてよかったです。ぼくは全然周りを見ることができないので、少しずつ考えて気をつけられるようにしたいです。

今日の自習はよかったです。先生の話しを受けてみんなが意識したからだと思いました。とても静かだったところが昨日と全然違いました。テストが近くなってきているということなので、こつこつ復習をしていきたいと思いました。よい結果になるようにしたいです。

今日、自習がありました。昨日も自習がありました。昨日は本当にうるさくてこれでも最上級生なの？と思いました。正直、なんかがっかりしました。でも、今日は昨日と違ってみんなとても真剣に自習ができていました。これが昨日からできていたらよかったなと思いました。次、また自習があったときに隣のクラスに「３年１組○時間目に教室にいたの？」と言わせるくらい静かにできるようにしたいです。

今日の自習は昨日よりとてもよくなって、静かにみんなやるべきことができていてよいと思いました。仕事ややることに熱中しすぎて騒いでしまっていた昨日よりも、今日の方がスムーズにものごとが進んでいてよいと思いました。私も昨日も集中してやっていたけど、今日の方がとても集中しやすくて、いろいろなことができました。この雰囲気をこれからも長続きさせていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月２５日　　NO．４９	**担任の独り言** 言葉が届くって嬉しい。言葉が届かないのは悲しい。

頑張っている人が報われる

昨日の自習の時間と今日の自習の時間では、全然違ってよかったと思います。とても静かでよい集中力だったと思います。６時間目にはボランティアの子たちが「手伝うよ？」や「手伝おうか？」と声をかけてくれました。今日は大人数いらなかったので、「またのときにお願い」という形になってしまいましたが、たくさん声をかけてくれたのが嬉しかったです。

今日の自習はすごく静かで、私も昨日より集中できました。言われたことがすぐに直せるのはよいことだと思うけど、言われる前にできるのが１番よいと思います。３年になると授業だけではなく、自習も増えてくると思います。その１つ１つを大切にして自分に役立てるように有効な時間を過ごしていきたいです。今日、すごくよい雰囲気でできたのでこれを続けていきたいです。

今日の自習はとても静かにできました。とてもよかったと思います。先生に言われたことがとてもささっています。他の人も心にささったと思います。自分は勉強なんていいやって思っていても他の人にとっては大事だし、気を遣うって大変だなって思いました。これからはもっと他の人のことを考えたいと思いました。

今日の自習は静かで本当に集中できました。昨日とは違って授業のスタートからみんなが切り替えてやれたと思います。本当によい自習だったのでこれからも続けてほしいし、自分もしゃべらずしっかり集中してやっていきたいです。受験に向けて、家でも学校でも頑張ります。

自習はよかったです。みんな集中してお互いに気をつけていてよいなと思いました。次の自習でも今日のような自習をみんなでできるといいなと思ったし、次も集中してみんなでやっていけるといいです。

今日、道徳のときに発言できました。みんなにとっては発言は当たり前かもしれませんが、ぼくにとっては１回の発言ですごく緊張するし、怖いという気持ちもあります。ですが、今日それをとっぱらって発言することができました。先生の言うとおりに、勇気を出すことを三日坊主にしないように、毎日一歩踏み出していきたいと思います。

今日道徳でいじめについてやりました。私はいじめというより、言葉のすごさを改めて感じました。黒髪ポニテ女のあの一言で主人公はいじめられて三つ編み女の一言で主人公は前を向いて頑張っていました。本当に何気ない一言で人生まで変わってくると思うので、今まで以上に言葉を大事にしないといけないなと思いました。

今日道徳でいじめについてやりました。僕はいじめは最悪だと思います。よく何か言われて、言い返さないのが悪いみたいなことがあるけど、それができないのでいじめになってしまうのかなと思います。周りからのプレッシャーとかとてもきついと思います。だから、ぼくはほぼ１０でやる側が悪いと思っています。ただ、お互いを知り、しっかり理解し合うことでそういう話はなくなると思うし、腹まで見せて信頼できると思います。だから、自分は自分を出すことをやって、いじめる側には絶対にならないようにしたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年６月２９日　　NO．５０	**担任の独り言** 何を信じる？ うわさを信じる？ 人を信じる？

働いている人から学んだもの

今日は 6 時間目に企業交流会を行いました。私は再生医療の方だったのですが、研究者さんとさらに医者と看護師の方も私たちのために準備していただいて、しっかり話を聞いて今後に役立てようと思いました。ISP 細胞の話など資料を使って説明があり、とても分かりやすかったです。今、人生の中で初めて進路のことについて真剣に悩んでいるので、今回の経験をぜひ生かして将来のためにしたいなと思いました。

中学校３年生は、初めて進路について考える年です。「働く」という経験が乏しい分、将来についてイメージをすることは難しいです。どういった職業があるのかさえわからない人も多いはずです。

だからこそ、実際に働いている人の話を聞くことができるっていうのは貴重な体験でしたね。

今日は企業交流会がありました。JAL の話を聞きました。質問の中に仕事は好きなことをやるのか、得意なことをやるのかという質問をした時に仕事は好きなことでないと続けていけないと言っていたから私は今やりたいことがたくさんあるからその中から自分の好きなことの入った職業に就けるといいなと思いました。将来に役立ちそうな話がいっぱいあって、よい会になりました。

仕事を選ぶ基準っていったい何だろう。好きなことを仕事にすることも、仕事を決める基準の１つですね。もしかしたら、最も大切なことなのかもしれません。

好きなことを人の役に立つまで高められれば仕事になる

私の好きな言葉です。好きなことをとことん極めていきたいですね。

今日の企業交流会ではたくさんの大切なことを知れました。まずは、医療という人の命を預かるという大切な立場で諦めないことが大切になってくるということです。諦めずに研究をすれば患者さんを助けることはできます。また、怖いと思ってはいけないということです。確かに、その覚悟がないと人の命を預かる立場には相応しくないと思います。私も医療関係に就きたいと思っているので今回、聞いたことを参考にしながら、今からでも頑張っていきたいです。

あなたたちは、多くの期待を背負っています。期待はあなたを成長させてくれるものでもある反面、重みになるときがあります。しかし、仕事に就くと、周りからの期待は少なくなります。その反面、責任が重くのしかかります。職業によっては、人の命という大きな責任が重くのしかかります。その反面、大きな責任を全うしたときの達成感は格段なものとなります。そして、全ての達成感につながっていくものが、人の役に立っているといった感覚です。それが、仕事のやりがいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月29日　NO．51	**担任の独り言** 誰でも疲れる。 それを出すか出さないかが人の違い。

働いている人から学んだもの

今日企業交流会をやりました。私はこの 1 時間で建設はとても難しくて大変だということがわかりました。**1つ建物を作るのに、1年や10年以上かかります。それを作るのにも100人以上の人が動きます。**社会では自分が失敗したら、自分だけではなく、何百人にも迷惑がかかることがわかります。

仕事をすると様々なことを感じます。ものを見る視点が豊かになります。普段、何気なく見ていたものでも、多くの人の手や苦労が入っていることが感じられるようになります。様々な経験をし、多くの苦労を味わった人は、些細な出来事にでも感謝をすることができます。

建物 1 つとっても、1 年や 10 年近くの歳月を経て建てられています。また、100 人近くの思いや願いがこもっています。

人から教えられることは多いですよね。

今日の職場体験の話し合いで私は JAL に行きました。1 番心に残っていることは「最高のバトンタッチ」でした。**いろいろな仕事がある中で1つのものにみんながみんな協力してやっていることがすごくかっこよいと思い、1組でもこんな似たようなことができたらいい**と思いました。

仕事は多くの人の願いや思いから成り立っています。そして、仕事は 1 つの目標に向かっています。よい会社とは、社員の思いや願いが同じ会社です。同じ目標に向かって一人一人が手を取り合って、突き進んでいくことができる会社です。

これは、学級にも当てはまります。学校とは社会ですから当然ですね。学級も同じ方向を向いて頑張っていける集団はきっと成長していきますね。そして、そういう集団は居心地がよくなりますよね。そういう集団を作っていきたいね。

企業交流会では、多くの人の生き方について学ぶことができたと思います。きっと、中学校や高校で頑張っておいた方がよいことも明確になったと思います。

日記には、「かっこいい」という言葉が多くありました。働いている人はかっこいいですよね。きっと、多くの苦労や経験があるからこそ、かっこよく見えるのだと思います。しかし、

生き方は今からでもまねができます

自分自身がかっこいいという生き方をしていきたいものですね。

今日の夜、コツコツとやることの大切さとやらないと大変なことになることを思い知らされました。勉強はコツコツやることが 1 番の近道だと言われていますが、私は、ためてしまうところがあります。先生方からもワークなどは早めに進めましょうと言われました。今回の土日でワークを進めながら復習をしていきたいです。まずは 1 ヵ月コツコツワークを進めていけるようにしたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月30日　NO．52	**担任の独り言** よい話し合いだった

話し合いの質が高まっている

昨日の１時間目に１組団で大切にしたい「笑顔」について話し合いました。今までに見たことがないくらいすばらしい話し合いでした。司会のレベルがものすごく高かったです。司会が上手に話を整理してくれたおかげで、密度の濃い話し合いとなりました。司会のよかったところ。

- **最初に学級全員の意見を出させた　→　意見を出す場面と話し合いをして深める場面をわけた**
- **様々な意見を出させた後に考えを絞っていった**
- **学級の方向性が定まったら、多数決を即座に取り無駄な時間を極力省いた**
- **多数決後も、意見を採用されなかった人たちに確認をして了承を得た**

これから司会をする機会がある人は、上記のことをいかしていけるといいね。

また、フォロワーもよかったです。話し合いとは、反対意見があるからこそ成り立ちます。**反対意見は考えを深めます。**「笑顔」について深めるため、反対意見がばんばん出ました。さらに、反対意見の伝え方もよかったですね。

話し合いを重ねる度に、話し合いの質が高まっています。話し合いには、学級の信頼関係が出ます。前向きな考えを認め合える雰囲気をこれからもつくっていこうね。

今日最後のレッスンがありました。とっても楽しかったです。そして、やっぱり高校でも続けていきたい。そう思いました。音大生が来てくれてとってもおもしろかったしためになりました。男の先生が来てくれてその人は８０万円の楽器をもっていたりしてすごかったです。先生はとっても一生懸命やっていて、音色が本当に憧れの音でやっぱり努力は報われるし、とってもかっこよかったです。このレッスンは、今まで１番楽しくて、やっぱりクラリネット大好きって思ったし、音大生にも出会えて、音楽っていいなと心から思いました。もっともっとうまくなって高校を卒業して吹かないのではなく、My楽器だからたくさん吹いてあげたいです。

今日部活がありました。すごく楽しかったです。やっぱりみんなのことが大好きです。全然当たらなくて、すごく悔しくて辛くて悲しかったけど、自分が未熟なだけなので、もっと頑張らんといかんなと思いました。○○先生が「中るまぐれはあっても、中らないまぐれはない」と言っていたので、もっと頑張って次の月例会は１立１本は絶対に中てていきたいです。みんながいろいろなアドバイスをくれたので、それをしっかり意識してやっていきたいです。みんなより下手な分、みんなより努力して、引退するまでには皆中したいです。頑張ります。

部活からは多くのことを学べます。仲間と汗を流す経験。自分の大切にしているものに気づくことができます。残り１ヵ月ですが、あなたを成長させる部活動になることを願っています。自分を鼓舞し、最後まで頑張ろう！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月30日　NO．53	**担任の独り言** 人を信じたい

信頼できる仲間を手に入れるために

お互いを信じられる仲間を手に入れたい！誰もが思ったことがあるのではないでしょうか。考え方が違っても、喧嘩をしても、相手の弱いところを認め合い信じ抜ける仲間。そういった仲間ができると、「安心」という基盤ができ、やる気や自信につながっていきます。

では、信じ合える仲間はどうやって手に入れることができるのだろう？それは、

自分を信じること

です。仲間を信じることと、自分を信じることってどう関係してくるの？と思う人もいるのかもしれませんが、自分のことを信じられない人は、仲間を信じることができないし、仲間から信じられることはありません。

1つ目の理由として、自分の目や感覚を信じられない人は、仲間を信じることは不可能だからです。

例えば、仲間の噂が伝わってきたとしましょう。あなたは信じますか？それとも、信じませんか？または、あなたは、別の人に噂を伝えますか？伝えませんか？仲間より、噂を信じる人には、お互いを信じ合える仲間は作れません。仲間より噂を信じる人は、自分自身の目や感覚より、ありもしない話を信じるということだからです。噂を広める人は、仲間を傷つけます。そして、結果として仲間から遠ざけられます。さらに、周りの人から遠ざけられます。当たり前ですよね。噂を広める人の周りにいたら、ありもしない話を広められる可能性があるからですね。悪口を言う人は、優しい仲間ができないことと同じですよね。

2つ目の理由として、取り繕った自分に仲間ができたとしても、自分の本意が相手に伝わっていないからです。

自分に自信がない人は、よい人を演じます。それは、人間関係を築く上では重要なことです。相手と適切な距離をとり、相手を敬うことが、よりよい人間関係を築く上で必要だからです。しかし、度が過ぎてはいけません。自分自身が大事にしていることも、相手に同調していては、あなた自身のことを相手にわかってもらうことは不可能だからです。それでは、相手から信じてもらうことはできません。あなたが譲れないことは譲れないと伝えるべきです。あなたが大切にしているものは相手にわかってもらうべきです。言うべきことを言わないと、あなたのことをわかってもらうことは難しいです。

自分に自信をもつことから、仲間と分かり合えることがスタートします。何か誤解があっても、何かすれ違いが生じても、相手を信じ抜くことができるはずです。

仲間を信じられる人は、自分も信じられます。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年6月30日　　NO．５４	**担任の独り言** 個人懇談の用紙が期限内に全員提出完了。 感謝です。

わがままは武器になる

上記の言葉を聞いて何を思いますか？何を言っているんだ！って思う人もいるのかもしれません。当たり前ですよね。わがままって、マイナスなイメージがありますからね。でも、ときにわがままは必要な力となります。

それは、どうしてか？わがままとは、自分自身の中で

やりたいことが明確になっている

からです。夢を叶える人の条件として、確固たる決意というものがあります。誰から何を言われようが、自分で決めたことはやり通すというものです。

人生何が成功で、何が失敗かわかりません。失敗だと思っていたことが、あるとき成功に変わったり、成功だと思っていたことが、あるとき失敗に変わっていたりします。どんな道を選んだらいいかなんて誰もわかりません。大切なことは、選んだ後に

貫き通すこと

です。どんな逆境が訪れようと、周りから避難されようと、自分が信じた道を貫き通すことです。わがままな人は、周りが離れていくこともあるでしょう。しかし、自分が正しいと思う道を突き進み、結果さえ出してしまえば、周りの目はがらっと変わります。不信感が尊敬へと変わります。

でも、やはりわがままは・・・っていう人もいますよね。きっと、周りの仲間を大切にしている人でしょう。しかし、そんな人でもわがままは必要です。わがままは自分自身の思いを大切にすることと同じだからです。さらに、わがままは、場合によっては周りを幸せにすることがあるからです。

どんなわがままが周りを幸せにするのか？それは、

よりよい集団をつくりたい

といったわがままです。スポーツのチームで言えば、優勝できるチームをつくりたい。学校で言えば、あなたが取り組んでいるあいさつができる学校をつくりたい。などです。そういった**自分自身だけを大切にするのではなく、集団のことを考えたわがままなのであれば、心ある仲間は必ずついてきます。**

わがままとは願い

です。あなたや周りを導く明かりです。優しい人ほど、ときにわがままになってみてください。優しいからこそ、集団のことを考えたわがままを貫き通すことができるはずです。わがままを貫き通し、結果を出せば周りを変えられます。それが、わがままという力です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月1日　　NO．５５	**担任の独り言** 支える人がありがたい

互いが互いによい影響を与える

今、3年1組は色々な場面で動きた早くていいなと思います。学級日誌に書いたことや手紙配り、今日はどしゃ降りの雨で体育館の床が濡れていて、モップがけをしてくれました。みんながみんなのために動いていて嬉しいし、よいクラスだなと思いました。

今日のバドミントン前、大変でした。体育館がびちょびちょでした。南側の窓が開いていたので、南から斜め振りの雨がたくさん入ってきてしまったためでした。その時、みんなで「窓閉めよう！」「上行くわ！」「もっぷがけしてみる」と声を掛け合って、早期解決。授業に間に合わせることができました。他の場面でも、クラスのよい姿を見せられるように心がけていきたいです。

このクラスは人のために動ける人がたくさんいてすごいと思います。体育のときに床が濡れていて、とても滑りやすくなっていました。そしたら、モップを持ってきて床を拭いてくれた人がいました。人のために動けていてすごいと思いました。僕もこれから人のために動いていきたいです。

学級全体がよい方向で動いています。

リーダーは、仲間に道を示す
フォロワーは、学級を支える

それぞれの役割が上手に機能しだしています。仲間の頑張りに感謝。仲間の頑張りを見逃さないようにしたいね。

今日は掃除がすごく静かに集中してできていたと思います。今日は雨で外の子たちが教室に手伝いに来てくれていたので、人数が多くてうるさくならないか心配でした。いつも掃除していると少し話している声が聞こえます。でも、今日はみんなすごく集中してやっていました。とてもやりやすかったです。先生もよく言ってくれていますが、たかが 15 分の掃除も集中してできないとダメだと思います。私は 2 年生の頃、できていない時がありました。でも、最近は目的を考えてできるようになりました。私が言える立場ではないけど、今日みたいな掃除を当たり前にできるようにしたいと思いました。

あなたの行動で周りの環境が変わります。あなたの意識で周りの雰囲気が変わります。あなたの成長が周りを成長させます。

明日は道徳があります。道徳は正解がないのですごく発言しやすいです。前の道徳の時間では発言できたので、明日も発言できるように頑張ります。そして、偉そうなことを言ってしまうのですが、僕が発言をして普段発言できない人に勇気をもってもらい、自分なんかでも発言できるというところを見せたいです。

この日記を書いた人は、昨日の道徳で発言。有言実行ですね。そしてきっと、この仲間の勇気が周りに勇気を与えましたね。

今日、私は 6 月が最終日だということをわかっていませんでした。蒲ラジのときに 7 月ですねと言っていて、すごくびっくりしました。私はこの 1 ヵ月間ほとんど何もしてこなかったなと後悔しています。勉強もテスト前にしているだけで、他にすごく頑張れたものはなかったと思います。3 年で最後の 1 年をこんな無駄に過ごしてしまったのは悔しいので、来月は 1 日 1 日、級訓通りに 1 秒 1 秒を大切にして過ごしたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２日　　NO．５６	**担任の独り言** 個が小さな集団になり。小さな集団が小さな集団とくっついて大きな集団へと進化していく。

互いが互いによい影響を与える

今日の道徳で思ったことがあります。それは３年１組の発言数がとても多いと言うことです。絶えず意見が出てきます。「つけたし」など工夫している子もいました。当初は手を挙げたらすぐ当たっていましたが、今は手を挙げている子が多いためなかなか当たりません（笑）発言する子が多いため、話し合いも楽しいです。これからの道徳の授業が楽しみです。

発言する人が多いですよね。そして、思っていることを言葉にできています。価値観や考え方は一人一人違います。仲間の考えや価値観から、自分の考えや価値観を高めていくことが、道徳では大切です。よりよい生き方をするために、仲間の考えや価値観から多くのことを学べるとよいですね。

明日は道徳があります。道徳は正解がないのですごく発言しやすいです。前の道徳の時間では発言できたので、明日も発言できるように頑張ります。そして、偉そうなことを言ってしまうのですが、僕が発言をして普段発言できない人に勇気をもってもらい、自分なんかでも発言できるというところを見せたいです。

今日の道徳の最初に先生が誰かの日記を読んで、その日記がすごくいいなと思いました。自分の発言で、いつも発言できていない人もできるようになってほしいと書いてあって、そういう考えができてすごいと思います。こういう仲間がいて恵まれているなと思いました。

上記のような勇気ある仲間が、心ある仲間の心を動かしていくんですね。一人一人の一歩は小さいかもしれません。成長は目に見えないときもあるでしょう。しかし、一人が一歩でも動けば、３４人の心を少し動かすことができます。一人一人が一歩動けば、３４歩進むことができます。あなたの勇気ある一歩は大きな一歩を踏み出すきっかけとなります。それが、集団の力ですね。

今日は道徳ですごく考えました。やっぱり人のことを悪くいうのは簡単だけど、それはやっぱりするべきことではなくて、自分の中で一度考え、とどめておける力も必要だなと思いました。

今日の道徳で他の人を下に落として、自分の優越感を手に入れるという言葉が出てきました。ぼくはそういう人が本当に嫌いです。自分の優越感を手に入れたいのなら、自分で上に上がっていけばよいと思います。僕自身も後者になれるようにしたいです。

道徳で「ある日の午後から」という話を扱いました。些細な友達とのトラブルをＳＮＳにあげてしまい多くの仲間に拡散してしまったという内容です。

ＳＮＳにトラブルをあげた人。ＳＮＳにトラブルをあげられた人。ＳＮＳで広げた人。などの立場に立って意見を交流しました。**簡単に崩れる人間関係を「うすっぺらい人間関係」と表現**しましたね。信頼できる関係を築いていきたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月2日　　NO．５７	**担任の独り言** 集団間の関わりを増やしていきたい。

互いが互いによい影響を与える

今日の６時間目に１０月にある行事のアート部局を決めました。M女とＥ女　がやってくれることになりました。２人とも「運動の方では活躍できなくても、得意なことで貢献したい」と言ってくれました。私たちは生徒一人一人が活躍できる行事をつくりたいと思っていたので、思いが伝わったようですごく嬉しかったです。部局に入っていなくても、みんなに頑張ってほしいと思います。

私は今日大きな一歩を踏み出しました。それは、アートの実行委員です。前日からいろいろ考えて、やはり何事にもチャレンジしてみようと思い、今日になります。運動ではあまり役に立てないけど、私は絵を描くことは好きだし、何よりみんなでやるからこそ、楽しくやれるし、すばらしいアートができると思うので、これから頑張っていきたいと思います。そのためにも、絵についていろいろ勉強したいと思います。

生徒会は一人一人が活躍できる行事をつくりたいと願い、その場に大きな一歩を踏み出す仲間がいます。その循環がさらに大きな波となり、多くの人を巻き込んでいきます。一人一人の思いやりや勇気が、多くの人に伝わっていきます。その

最初の一人になりたい

ね。勇気ある行動をみんなでたたえていきたいね。

今日、朝の会のときに先生が働いてくれている人のことについて話しました。毎日普通に過ごしているけど、当たり前のように日記が配ってあったり、プリントが配ってあったり、もっと視野を広げようと話してくれました。よくよく考えてみると、当たり前のように給食が出てくるし、ゴミは道に落ちていることはない。**社会は誰かが、誰かのために働いてくれているから成り立っている**のだなと感じました。それに気づいて動ける人になりたいなと思います。

当たり前っていう言葉を聞きますが、この世の中に当たり前なことはありません。誰かが陰で動いてくれているから、私たちは生活できています。そのことを感じている人ほど、心が豊かになりますよね。

今日は今まで自分ができなかった人と目を合わせて話すということをやろうと決めた１日でした。人は目と目を合わせると、心が通うと聞いたことがあります。ぼくは目を合わせてもせいぜい２秒くらい。すぐに恥ずかしくなってしまいます。だから、毎回、どこか見ています・・・。それではいけないと思うので、目で目を合わせる練習を頑張っていきたいです。

人と接する上で大切にしたいことですね。コミュニケーションが上手な人は、些細なことにも注意を向けています。意識して習慣化したいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月6日　　NO．５８	**担任の独り言** ちょっとくらいよい。 すごく危ない考え方・・・。

当たり前！？

先生と話していて、先生は私をよく褒めてくれます。でも、褒めてくれていることは、いつも当たり前にやっていることなので、嬉しいし、ちょっと照れくさいです。どう言った内容かというと、人によって考え方や感じ方は違うし、それをしっかり受け入れられるか、受け入れられないかで、人は変わるのだと思います。全ての人を好きにならなくてもよいです。しかし、どんな人でも偏見を持ったり、他の人と差別するのはよくないと私は考えています。

私は当たり前なことが当たり前にできる人を信頼します。当たり前なことってできているようで、案外できていないことの方が多い気がします。

集中して掃除をするのは当たり前。積極的に授業に参加するのは当たり前。自習では一言も話さないのが当たり前。下駄箱やロッカーの整理整頓ができるのが当たり前。仲間を思いやるのが当たり前。時間を守ることは当たり前。差別をしないのは当たり前。テスト週間中は勉強するのが当たり前。

以上にあげたことは、当たり前として考えられていることです。他にも、当たり前として考えられていることはまだまだあります。しかし、当たり前なことを当たり前にできている人は何人いるのでしょうか。「当たり前なことを当たり前にやろう」口では簡単に言えますが、行動に移している人は案外少ないものです。だから、当たり前なことを当たり前にできているというだけで、よい意味で突き抜けた存在なのです。当たり前なことを当たり前にできる人は、信頼されるし、結果を残せる人です。だから、当たり前なことができている人はすごいなといつも感心させてもらっています。

そして、一人一人考え方や感じ方は違います。だから、**他人を理解しようと努めなければなりません。**自分のことばかり考えていては、他人との距離を縮めることはできないのです。自分と他人は違うから偏見をもつのではなく、他人との違いから成長する糸口を見つけられるといいなと考えています。

すべての人を好きになる必要はありません。しかし、**協力することは大切です。**そのことを当たり前と表現している人ってなんてすてきなんだろう！って私は思います。

当たり前なことが当たり前にできる人は、それだけですばらしい人です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月6日　　NO．５９	**担任の独り言** 周りへの気遣い

やるべきことに力を入れる

今日、家に帰ってから時間があったので勉強しました。2 週間後、テストがあるのでコツコツやっています。昔は、たくさんやったと思ったけど、自己満で結局全く点を取れないっていうのが結構あったので、そういうのではなくがちでいきます。シェークスピアという人の言葉に「**安心　それが人間の最も身近にいる敵である**」というのがあります。ずっと焦るのもどうかと思うけど、常に高みを目指していきたいです。

あと、2 週間後に中間テストが近づいてきました。昨日、実力テストが返ってきて、私は本当に不安になりながら受け取ったのですが、今までで 1 番よい順位を獲得できました。私は調子にすぐ乗ってしまうタイプなので、今この調子で頑張ろうとウキウキしています。そして、2 年生までは 1 週間ぐらいに慌ててやっていましたが、今年は余裕を持ってスタートできたと思います。どんな結果でも勉強したことは受験に生きると思うので、頑張っていきたいです。

いよいよ来週が中間テストです。3 年生になって 2 回目のテストになります。1 回 1 回のテストが大切になってきますね。そんなことはわかっていますね！大切なことは

やるか　やらないか

ですね。**やりたいことよりやった方がよいこと。やった方がよいことよりやりたいこと。**優先順位が大切になってくるね。

今日、学級での写真を撮りました。私は高いところが苦手なので怖かったけど、周りの仲間がそれに気付いて場所を代わってくれました。すごく嬉しかったし、安心して撮ることができました。今日撮った写真は学級の 1 番大きな写真として載るそうなので、今日みんなで楽しめた雰囲気が少しでも伝わる写真になればよいなと思います。

僕は今日写真を撮りました。なんか少しずつ寂しい気持ちになりました。残りの時間、2 組のみんなと楽しく、そして、心に残る 1 日 1 日を過ごしていきたいです。

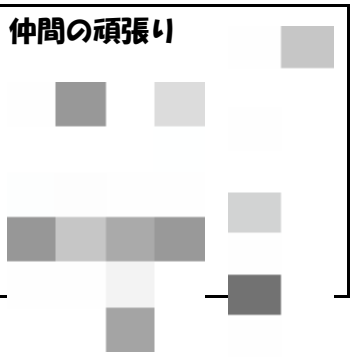
今日、写真を撮りました。卒業アルバムに載せる写真でした。とても青空が綺麗で写真を撮るには最高の日でした。団長のかけ声でみんなが自然な笑顔で写真に映ることができたと思います。団長はすごいなあと思いました。

卒業アルバムの写真を撮りました。これからも卒業に向けて準備をしていきます。級訓の通り、1 秒 1 秒を大切にしていきたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信

令和○年７月７日　　NO．６０

仲間の頑張り



心の成長

たまに日記を振り返ってみたりするのですが、見ていると何だか懐かしいと思ってしまうのです。まだそんなに経ったわけでもないのに、そう感じてしまうのです。「あんなこともあったなあ」や「この時は大変だったな」と思ったりするので、なんか老けてしまったように感じてしまうのです。振り返ってみるのは不思議な気分になるなあと思いました。

日記に綴ることで成長を感じられます。形に残すことで、ぱっと見て成長を感じられます。心の成長はなかなか感じられるものではありませんが、日記を読み返すことで明らかとなります。昔こんなこと書いていたんだ笑！って恥ずかしくなります。その恥ずかしさが成長ですね。

毎日、自分の思いを文字にしてみてください。そして、来年３月に読み返してみてください。きっと、今書いている思いが、思い出となり、あなたの宝となります。日記は、

心の成長を客観的に捉えられる唯一の方法

です。

自分をふり返る時間をつくり、思いを文字に起こしましょう。

今日は５教科でした。なんかあっという間に過ぎていきました。５教科だと、発言することが多いから、聞いたりするだけより、何倍も集中できる気がします。

今日理科の実験がとっても面白かったです。それはスチール球が ３ つあります。どれも同じ大きさで重さも一緒なのですが、３つあります。どれも同じ大きさで重さも一緒なのですが、３つのルート ABC に転がします。Ａは真っすぐ、Ｂは１回下って少ししたらすぐ上がる。ＣはＢと同じなのですが、下ってからがＢよりも長いです。どれが１番速くゴールに着くと思いますか？私は最初 Ａ だと思いました。真っ直ぐなのですぐに着くと思ったからです。でも、正解は Ｃ でした。なぜかというと位置と運動エネルギーによるもので、位置を３としてやると、その答えが出ます。とても面白いですよ。

授業では新しいことが学べます。新しい発見があります。だから、勉強は楽しいですよね。新しい知識が入ってくると、見える景色が変わってきます。人の苦労や先人の偉大さ、自然の原理など、何気なく生活している日常には、様々な人の思いや知識がつまっていることに気がつきます。勉強はあなたの器を大きくします。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月７日　　NO．６１	**担任の独り言** ７月７日は七夕 ＆ 息子の誕生日

思ったら即行動

「勉強を頑張ろう！」と考えている人が多いです。初めての進路選択です。自分の人生と向き合おうと考えている人が多いということですね。しかし、勉強を頑張りたいと思っているものの、なかなか実行に移せない人もいるのではないでしょうか？仕事が速い人は、「これ」しかやらない　石川和男著　を参考に、勉強との向き合い方について紹介していきます。

仕事が速い人は「5 秒」で動く！

人は、５秒後には「やらない言い訳」を考えはじめる

あなたは、こんな経験をしたことはありませんか？目覚まし時計が鳴っているのに、布団にくるまり、「寒いな、眠いな、起きるのがだるいな・・・今日は会議があるけど、中途半端にしか資料を作っていないから、部長に怒られるかもな・・・嫌だな・・・」なんて思っているうちに、起き上がれなくなる。あるいは、満員電車でお年寄りが目の前に立っている。席を譲るか考えたけど、「そんな歳じゃないとか言われて、気まずい空気になったらどうしよう・・・」と不安が頭をよぎり、立ち上がれなくなる。

実は、耕史た「考えているうちに、行動できなくなる」という現象は、ちゃんと理由があります。それはアメリカのテレビ司会者、メル・ロビンス氏が提唱している「5 秒ルール」。

その内容とは人間の脳は「何かをやる必要があると思った時に、５ 秒以上考えてしまうと、やらなくてもいい理由を考えはじめる」というものです。

なんと５秒！たったの５秒でその後の行動が決まってしまうのです！

まず、勉強に気が向かない自分を受け入れましょう笑。勉強は楽しい、楽しくないといった理由から勉強するのではなく、机に向かうものだと、まずは椅子に座ってみるというところからスタートしてください。「勉強しないと・・・」と思った瞬間に、「1、2、3 えい！」と数えて、椅子に座りましょう。1 ページだけでも勉強するのです。すると案外、勉強をする気になります。以下も、同じ本に出てくる言葉です。

「まず１回」をやれば、１回で終わらなくなる

心理学者のクレペリンが発見したと言われる「作業興奮」。簡単に言えば、「作業をやることで脳が興奮し、その作業をやり続けたくなる」という作用のことです。

少しでも行動に移してしまえば、「作業興奮」が脳内に発生し、行動を続けようとします。1 ページだけでも勉強すれば、勉強への抵抗はかなり少なくなるということです。

まずは、机に向かってみるということが、結果を残すために重要だということですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月8日　　NO．６２	**担任の独り言** 思いのつまった日記が増えてきた

成長は圧倒的な自己否定から生まれる

今日の学活はみんなの意見を聞きたかったです。僕は土日の 2 日間あれば、考えられたと思ったから言ってほしかったです。３年１組は「自分の思いをみんなの前で発言するクラス」という形で今まで話し合いをしてきたと思うのに残念です。一人ひとりの思いを汲み取ったテーマにしていきたいです。

今日の話し合いでは「よい団にしたい。そのために少しでも多くの意見を聞きたい」という仲間の思いに応えることができませんでした。縦割りは全員で作っていくものであり、意見があるのに、それを言わないのは自分たちのために中心となって動いてくれている団長に言葉であらわせられないくらい失礼だったと改めて反省しています。今日、自分たちが発言できなかった理由を考えてみました。**そもそも、正確にはできなかったのではなく、しなかったというのが正しくて、勇気が出なかった**というのはただの言い訳にすぎず、**ただ単純に自分が周りに甘え過ぎていた部分があったから**だと思います。次はないと思って頑張りたいです。

1 時間目の話し合いで発言ができませんでした。あまりよい言葉が思い浮かばなかったというのは言い訳になるけど、それが１つの理由です。あと、**勇気が出なかったというのもあります。**3 年生になってから発言を頑張ろうと思っています。しかし、話し合いではあまりできません。今日場の空気が悪くなったもともとの理由は発言しなかった自分たちのせいだし、本当に申し訳ないです。もう中３になったんだから、発言しないのが当たり前ではなくて、発言を何回もできる思いのある人になりたいです。次から頑張ります。

今日の 1 時間目のことで、私は自分が情けないと思いました。なぜなら、**発言できたのにあの時「～すればよいのでは」と何か提案することさえできなかったから**です。**人を助けることができるにもかかわらず、助けられなかったことがとても悔しい**です。自分はなんてダメな人間なんだろうと思いました。これからは、もっと人のためになれるように、もっと努力していきたいと思います。

僕は話し合いがとても申し訳なかったです。少ししか考えてなくて、今日の話し合いに参加できませんでした。特に「考えてこなかった人はそれくらいの思い」という**言葉がグッと刺さりました。**テーマはとても大事なものなので真剣に考えていきたいです。

人間が成長する時っていつだかわかりますか？人間が成長する時は、壁を乗り越えた時です。壁が目の前に現れた時に、人は自分の力のなさを痛感します。そして、人は 2 種類の道に分かれます。自分を否定し、自分自身と向き合うか。それとも、自分の力のなさから目を背け、逃げ出すか。どちらの選択もよい悪いということはありません。しかし、成長する方はと聞かれれば、自分自身と向き合う道と答えます。

昨日の日記を読んでいると、上記のような日記が数多くありました。

仲間に伝えられなかった･･･

と書いてきています。そして、

次から頑張る

と綴っています。心の中では、人のために動きたいと強く願っているということですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月８日　　NO．６３	**担任の独り言** 心は様々なところで出る。

結果を出す人は人格が優れている

人には夢があります。幸せになりたいという願いがあります。人間は理想を持ち、その理想のために動き出します。

しかし、全てがうまくいくとは限りません。夢を叶えるためには、苦労は絶えないし、挫折を何度も味わいます。また、夢を叶える人もいますし、夢を叶えられない人もいます。幸せになれる人もいますし、幸せから遠ざかる人もいます。どうして違いが出るのでしょうか？どうしたら幸せを掴む人になることができるのでしょうか？原田隆史さんの考えをもとに紹介していきたいと思います。

原田隆史さんが夢を達成するために最も大切にしていることは心です。原田さんは、小手先の技術よりも心を育てることで夢を叶えられると考えています。そして、多くの人の夢を叶えています。原田さんは「自立型セルフマネジメント」で、人の心を育てています。

＜自立型セルフマネジメント＞

１ 未来を描く	→	心を使う
２ 清掃、奉仕活動、エコ活動	→	心を強くする
３ 日誌や活動を継続する	→	心を強くする
４ 毎日の振り返り	→	心を整理する
５ 感謝の気持ちを持つ	→	心を広くする

気付いた人もいたかもしれませんが、自立型セルフマネジメントとは、

人のために汗を流すこと

思いや願いを文字に綴ること

です。

夢を叶えるために、何か特別なことをする必要はありません。学校生活で大切にしていることを一生懸命実行し続けるだけです。

どうして夢を叶えるために、人のために汗を流すことが必要なのでしょうか？夢に叶える努力だけを行った方が、近道になるのでは？と思いますよね。でも、違います。成果をあげるための努力を直接的努力と言いますが、直接的努力だけでは心身に不調をきたします。成果を出すために自分を奮い立たせるような直接的努力だけに没頭しすぎると、ドーパミンやアドレナリンが大量に分泌されて、交感神経優位となり、自律神経失調症を引き起こしてしまいます。ひどい時には心を壊します。

人のために汗を流す。つまり、「誰かの役に立っている」という気持ちで行う活動を間接的努力と言います。間接的努力は「ホッとする」安心するきっかけとなる時間を作ります。そうすると、副交感神経が優位になり、過緊張状態から解放されます。つまり、人のために汗を流すことで心が安定します。

どうして思いや願いを文字に綴ることが夢や幸せを掴む上で必要なのでしょう。それは、思いや願いを文字に綴ることで自信につながるからです。文字を綴るとは、イメージを思い浮かべるということです。「書く」という行為が、最高のイメージトレーニングになります。どうして、「イメージ」が大切なのか。答えは簡単です。人はイメージを超える結果を出すことができないからです。

だから、日記にはプラスなことを綴りましょう。日記を書くことで、自分に自信を与えてくれます。

また、感謝の気持ちを綴りましょう。感謝の気持ちは、心のコップを上に向けます。つまり、素直な心を手に入れることができるということです。素直な人は人の良さを吸収できます。素直な人ほど成長できるのは説明するまでもありませんよね。

夢を叶えるための第一歩として、自立・自律する心が大切です。心を整えて、「人のために汗を流すこと」「思いや願いを文字に綴ること」を目指しましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月9日　　NO．６４	**担任の独り言** 目に見えるものも大切。 目に見えないものも大切

雰囲気

最近の休み時間はずっと勉強しています。10 分って意外と短いようで理学とか普通に 1 ページ終わらすことができました。友達と話したいのもあるし、どんなこと話しているのかも気になるけど、最近は一人で黙々とスキルとかをやっている方が楽しいなと感じます。2 年生だったらありえないけど、3 年になって、勉強の意欲も上がったのかなと思いました。

最近、休み時間に友達から一緒に勉強しよう。と言われます。自分はあまり乗り気ではなかったのですが、教えあったり、一緒に解決したりするのは楽しいし、理解が深まります。あと一緒にやったのと同じような問題がテストで出た時はすごく嬉しいです。3 年になって全体の勉強に対する意識が高まってきている今だからこそ、負けずに周りとの差をつけていきます。

今日は、英語で何回も手を挙げることができました。いつもはわかっていても手を挙げられないけど、今日は 4 回くらい手をあげることができました。勇気を出すことはとても大切だと思いました。間違っているかなと思ってもチャレンジしていきたいと思います。これから不安なこととかあるかと思うから勇気を持って頑張りたいです。

勉強を頑張っている仲間が多いですね。そういった仲間が、よい雰囲気をつくります。緊張感があり、お互いを刺激し合える雰囲気をつくります。３年生は、「雰囲気」がとても大切になります。自分も仲間も頑張れる「雰囲気」をつくっていきたいね。

今日、アート実行委員の募集を 1 年生の教室にいきました。私は、１組団の 1 年 1 組で、団長が応援団を募集した後に、こんな人に実行委員をやってほしいというのを伝えました。広報委員長とこれのかけもちは大変だけど、やってよかったと思えるように今から頑張りたいし、1、2 年も引っ張っていけるようにしたいです。

今日 1 日を振り返ってみて、結構楽しかったことがたくさんあって、良かったと思っています。1 つを除いては。その 1 つというのは朝の会で、私は 2 年生にアートについての募集説明をしました。とても緊張するものでした。でも、2 年生の後輩の子たちはみんなしっかりとその説明を聞いてくれていました。私は人の目を見たり、場の雰囲気や色々なものを全て感じ取ってその人その人の感情を読み取ります。今回は、みんなしっかりとこちらを向いている、真っ直ぐな目をしていたので、熱い気持ちを持って聞いてくれているとほっとしました。これからも、もっと頑張っていきたいです。

アートの人たちが頑張っています。きっと、その頑張りが１、２年生に伝染しますね。３年生が先頭をいく団をつくっていきましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月9日　　NO．６５	**担任の独り言** きっとよい学級になる きっとよい団になる

うれしかった！ありがたかった！！

昨日、団のテーマ決めの続きを行いました。上記の言葉は、話し合いの最後に、団長が話した言葉です。「正直、ここまで意見が出るとは思っていませんでした。だから、黒板に大きな字で書いたのですが、見ての通り意見でいっぱいです。うれしかったです。みんなが一生懸命考えてきてくれてありがたかったです」と、団長は話をしました。

昨日の話し合いは、私から見ても本当にすばらしかったです。

前回、団のテーマを発表する時間がありました。その話し合いでは、ぽつぽつと手が挙がる程度でした。団長は「僕の伝え方が悪かったからすみませんでした」と言ったものの、金曜日にテーマの話し合いをすることを伝え、日記にテーマを書いてくるようにお願いしていました。そこまで団長は、先を見通して動いたにもかかわらず、まばらにしか手が挙がらない・・・。団長はきっと苦しいんだろうなと、私は思っていました。

しかし、その話し合いの日記には、「団長に申し訳なかった」「次は必ず発言したい」と思いを綴ってくる人が何人もいました。

学級には、発言が得意な人もいれば、苦手な人もいます。手を挙げようとすると、意見を伝えても・・・でも、一歩踏み出さないと・・・と、様々な葛藤を感じると思います。

昨日の話し合いでは、一歩踏み出せた人が多かったね。団長のため、仲間のために勇気を出せた人が多かったね。日記に「次は頑張りたい」と書いてきたほとんどの人が、行動に移すことができたね。

発言するという行動の裏の背景や思いをくみ取ったからこそ、団長の「うれしかった。ありがたかった」につながったのだと思います。

そういった経験が学級に絆を生みます。

お前が言うなら、俺もやるわ

そんな関係が築けたら最強ですね。

自分が大切にしているものを仲間も大切にすることができる。

仲間が大切にしているものを自分も大切にすることができる。

そんな関係に一歩近づけた話し合いとなりました。

これからも、「仲間が応えてくれる」という安心できる学級をつくっていこうね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月１０日　　NO．６６	**担任の独り言** 来週が中間テスト。 この土日が山場だね。

3年1組がよい方向に向かっている

今日、みんなの思いの強さからサクサク進みました。団長と同じで「こんなに意見が出るとは思わなかった」という感想です。僕も何回も発言できたし、他の人の思いをしっかり受けることもできました。団長が笑顔になったのを見て、僕も嬉しくなりました。これからもみんなで頑張りましょう。

今日の話し合い本当に良かったと思います。自分はものすごく不安だったけど、いつも発言が難しいと思っている人も発言してくれて、心がほっとしました。「この団ならどの団にも負ける気がしません」自分もみんなの期待にしっかり応えて全力でやりたいです。

今日の話し合いとても良かったなと思います。正確ではありませんが、３分の２？全員？ぐらいの子が発言していました。私も１回だけですが発言できました。３年１組全員が発言しようという気持ちがこの結果を生んだのかな。と思います。これからの話し合いもたくさんの意見を言えるように私も頑張りたいです。

今日の話し合いでは、団長さんに「嬉しい。信頼している」と言ってもらえました。私もすごく嬉しかったし、これからも頑張ろうと思えました。私は体育祭ではクラスに貢献できるかわからないけど、自分のできることを一生懸命やりたいです。

今日はテーマについて話し合いが行われました。前は残念でしたが、今日はたくさんの人が発言していて本当に嬉しかったです。前の日記では、けっこう書いてしまったのですが、クラスには発言が苦手な人もいるのだなと改めて実感しました。だけど、今日、そんな人たちが勇気を出して言ってくれたので、私のような発言が得意な人は、今日勇気を出してくれた人のためにも、話し合いがしやすいような雰囲気をこれからもつくっていこうと思いました。

今日の４時間目に団のテーマについて話し合いました。私は自分が発言をしないと話し合いが成り立たないと思っているくらい発言は息をするくらい自然にできるのですが、今日の話し合いでは、普段発言できない人が発言していてすごいなと思ったし、私も発言しやすい雰囲気作りに貢献できたかなと思っています。３年１組はよい方向に向かっていると思います。

テーマの話し合い。本当にすばらしかったです。何が素晴らしかったか？それは、

互いが互いのために動けた

ことがすばらしかったです。そして、

互いが互いのよさを認め合えた

ことです。３年１組はよい方向に向かっていますね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月10日　　NO．６７	**担任の独り言** 人に癒され、人との関係に悩む・・・。 それでも、人は人との関係を望む。

よい関係

今日は発言することができました。とっても良かったです。先生が話し合いの後、話してくれて先生自身のことではないのに、こんなに喜んでくれて私はとっても嬉しかったです。私もそんな人になりたいです。そして、頑張って良かったです。私もそんな人になりたいです。そして、頑張ってよかったって思いました。先生が日記に返してくれる一言一言がとてもうれしくって勇気づけられます。あのとき頑張ってよかったと思います。これからも頑張りたいです。

水曜日の話し合いは本当に嬉しかった。私自身も、中学校時代は発言が得意な方ではなかったため、発言が苦手な人の気持ちはわかります。「発言は大切」とはわかっているものの、なかなか勇気が出ず、行動に移すことができませんでした。だから、一歩踏み出して発言できた勇気が本当にすごいなと心が動かされました。様々な葛藤があっての発言だったと思います。

そういう姿を見ると、元気をもらえるんです。「俺も頑張らない」と、気持ちを前に向けさせてくれるんです。だから、人の成長を感じられることが幸せです。水曜日の話し合いは、そんな思いにさせてくれる話し合いでした。

また、上記の日記は嬉しいね。この日記に勇気づけられました。

言葉が届くって嬉しいね

人間関係って、「関係」という分、一人ではつくれないものです。自分と相手の二人がいるから「関係」が生じるのです。言葉を伝えても、思いの半分しか受け取ってもらえない。もしくは、全く伝わらない。そんな関係は、よい関係とは言えませんよね。よい関係とは、

言葉以上に、思いを汲み取ってくれる

関係がよい関係と言えるでしょう。そんな関係を築いていきたいね。

今日は発言できました。まだクラスが変わって数えるほどしか発言してないし、よく発言する人からすれば、日常の一コマにすぎないけど、私的にはすごく大きなできごとでした。ふだんあまり発言しない人が先に言っていたり、よくする人もいつもより、少し言いやすい雰囲気をつくってくれて、いろいろな人の支えがあってできた発言でした。団長が何回もありがとうとか嬉しいって言っていて、すごくこっちも嬉しかったです。

あと、よい関係とは、

相手の喜びを自分のことのように感じられる関係

ですね。水曜日の話し合いで、よい関係に一歩近づけたね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月１３日　　NO．６８	**担任の独り言** 今週が中間テスト！ 頑張ろう！

あなたは大切な人

今日はフラメンコがありました。フラメンコを一緒にやっている西中の子が**ヘアドネーション**をしたという話を聞きました。私は今切る予定もなく、めんどくさくて、ただ伸ばしているのですが、その話を聞き、捨ててしまうなら私も寄付してみたいなあそう思い**ヘアドネーション**をすることに決めました。まだまだ先だと思うけど、**私の髪がいつか人を笑顔にすることができたらとっても素敵だし、もっと自分を大事にしよう**そう思えるようになりました。

ヘアスタイルって毎日の生活の中でとても大きいものだと思うんです。
朝起きて寝グセがついていたら必死で直すし、上手にスタイリングできた日は１日いい気分。
今度はどんなカラーにしようかなー、次はショートにしてパーマをかけてみようかなーとか考えるのも楽しい♪
でも、それって「髪の毛がある」から出来ること。
しかし世の中には様々な理由で髪の毛のない子供たちがたくさんいるんですね。
例えば小児ガンや無毛症、先天性の脱毛症、不慮の事故などで髪を失ってしまう等。
そんな子供たちに、医療用ウィッグ制作の材料となる
Hair（髪）を Donate（寄付）する。
それが、ヘアドネーションという活動です。
もともとはアメリカの団体（Locks of Love）などが行っていた活動でしたが、日本でも 2009 年に『NPO 法人 Japan Hair Donation & Charity』（通称 JHDAC：ジャーダック）が立ち上がり以前よりも簡単に寄付ができるようになりました。

引用 ： michill「https://michill.jp/author/column/755」

私たちが普段生活をしていることは、何気ない日常のように感じるのかもしれませんが、人によっては、ありがたいことなのかもしれません。

私たちは普段、悩みを抱えながら生きていると思いますが、人によっては、私たちの悩みは些細なことなのかもしれません。

私たちの中には、「自分には何ができるだろう？」と考えている人もいるかもしれませんが、**私たちができることは想像以上に大きい**です。

ちょっとした気遣いや思いやりが多くの人を幸せにします。

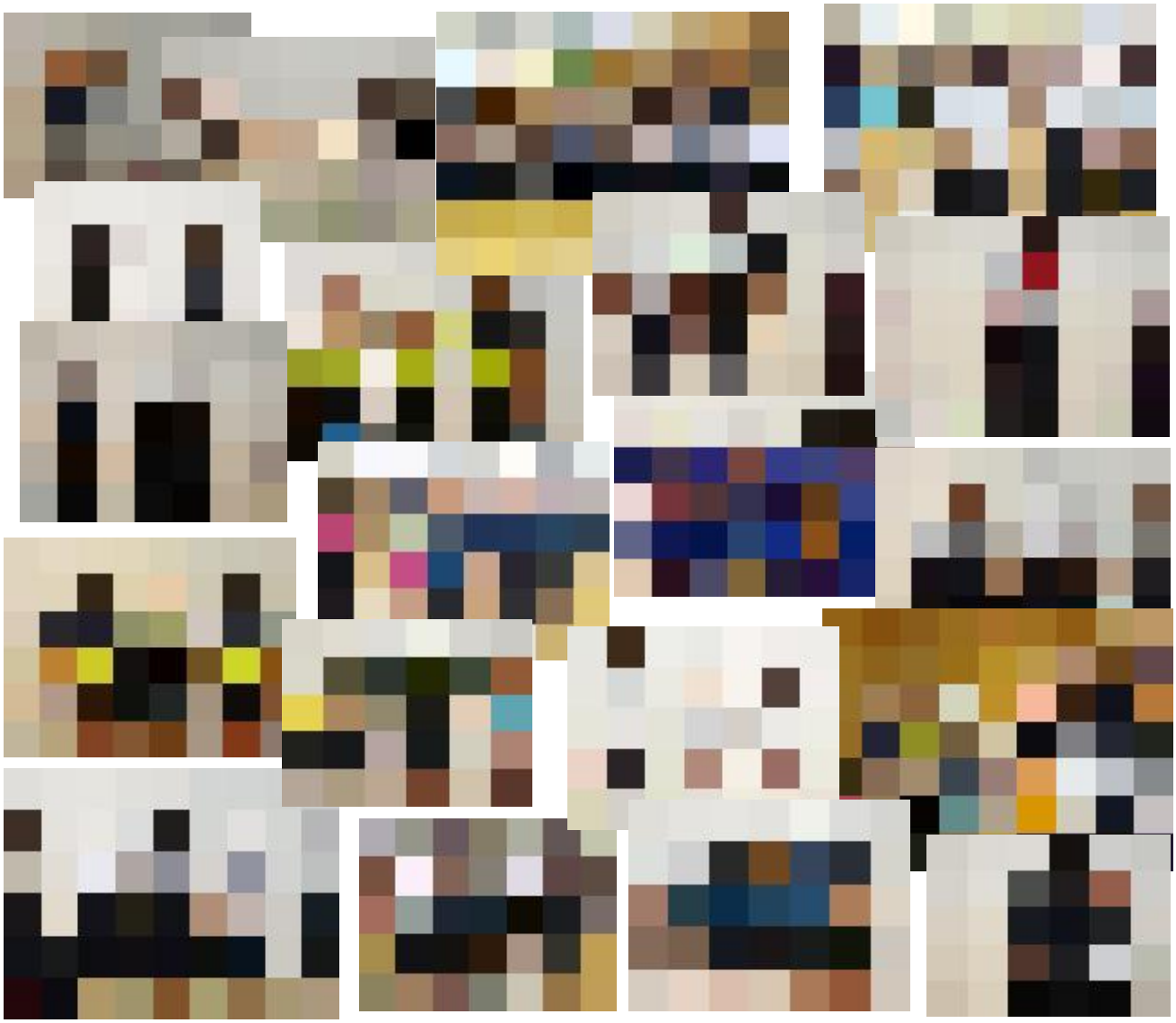
そして、自分は周りの人を幸せにすることができるという、自分自身の大切さに気づくことができます。

あなたはかけがえのない人です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月１３日　　NO. ６９	**担任の独り言** すばらしい会でした

3年生部活動激励会

明日は部活動激励会です。私は無所属で、下校の時とかはたくさんの人たちが部活をやっているところを見てきたし、部活での悩みとかもたくさん聞いてきました。みんなすごく苦労していて、すごく頑張ってきたからこそ、大会がなくなってしまったのは、本当に辛いし、私自身、コンクールがなくなってしまってやっている意味を見出せなくなってしまいました。ただ、その気持ちを明日にぶつけて欲しいし、私もみんなのために頑張りたいです。部活をやってきて、頑張ってきた子たちが少しでも、「自分たちこんなに頑張ったんだな」とか「この仲間でやれて良かった」って思ってくれるような会になるのが１番。企画した部長さんたちも嬉しいと思います。



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月１４日　　NO．７０	**担任の独り言** 息子が虫取りにはまっている

3年生部活動激励会を終えて

私はよくいう**○○中愛**ってなんだろう？ってずっと思っていました。去年とかもいっていたし、何がしたいのかよくわかりませんでした。でも、**校長先生こそが、それを見つける大事な人になりました。○○中生のために歌まで歌って、スライドも流してくれたし、私はスライドをやった時は何時間も何日もかかりました。**とてもすごいと思いました。これこそ**○○中愛**です。

今日は６時間目に部活動激励会がありました。いろいろな部活が決意表明をしていて、この２年半の思いが本当に胸に響きました。**最後に校長先生がつくってくれたムービーをみましたが、今までの２年半が一気によみがえってきて、泣きそうでした。**そんな２年半の締めくくりにふさわしい部活動激励会だったと思いました。

今日は部活動激励会がありました。本当に最初で最後の部活動激励会だったので、ここまで部活をやってきたんだなという達成感とコロナのせいで短くなり、もう部活ができないという悔しい気持ちが入り混じった会になりました。ですが、**最後の校長の言葉で先輩たちを追い越そうと努力した日々仲間がいたからできた部活だから中途半端に終わるけど、結果は悔いはないなと思います！あと少ない部活は先生と後輩に感謝の気持ちを伝えたい。**

今泉カメラさんに、私は感謝しています。理由は明日は部活動激励会があるんですが、○○先生がそのことについてお話しをしていたらしく、今泉カメラさんは、その時間空いているので行かせてください！と言ってくれました。私はその話を聞いて**本当に感謝しかない**です。とても嬉しいです。

先週の金曜日に行われた部活動激励会はすばらしい会でした。仲間の思いや自分の想いを再確認できたのではないでしょうか。

金曜日の帰りの会で話をしましたが、１つ１つの会は、様々な人の思いや願いでつくられています。先週の心動かされる部活動激励会ができたのは、１から企画した部長の思い、部長を支えた○○先生の願い、あなたの心を愛を温めてくれた校長先生の愛、思い出として写真で残そうとしてくれた今泉カメラさんの思いやり。そして、様々な人の思いを受け止め、思いを奮い立たせたあなたの気概。１つの会を作り上げるとは、そういう多くの人の思いや願いが込められています。

今後３年生は、全校の前に立ち、多くの会をつくっていきます。団の思いや、学年の思い、○○中の思いを背負って会を作っていくこととなります。

本気になればなるほど、苦しく辛いときもある

でしょう。しかし、その思いを受け止めきれたときに、あなたの心は大きく成長します。「自分も大切。でも仲間はもっと大切」ということが身をもって感じられるはずです。それを感じることができれば、きっとあなたの周りには、頼もしい仲間が集まってくるでしょう。あなたの心に、自分と＋αの仲間が入るスペースを少しずつ増やしていきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月１４日　　NO．７１	**担任の独り言** 中間テストまで残り２日。

部活を頑張り抜ける人は勉強でも頑張る

今日の部活動激励会。私はやれてよかったという嬉しい気持ちと、例年のようにならない悔しさが入り交じった気持ちで迎えました。私たち文化部はいつもなら司会などをやる側なのですが、今回はすべての部活と言うことで私たちも出ることになりました。最初は野球部から始まり、それぞれのこれからの目標ややっていくこと、そして、悔しい気持ちを私は聞いていて受け止めました。私の部も大会などはないけど、コンクールができなくなってしまい、絵はかけるけどショックでなんか無気力になりそうでした。でも、そんな**暗い色を明るい色にするためにも、今頑張っています。**西門の看板づくりに最後の最後まで力を込めて制作していきたいと思います。今日から本番用の板へ下書きをするめに下準備の最後の方になってきたので、その内、看板が鮮やかになってくると思うので、**いろいろな人に笑顔になってもらえるように頑張ります。**

今日、部活動激励会がありました。部活は、今までの先輩もそうだったけど、大会があってある程度区切りをつけて終わっていくものだと思うので、今年はすごく辛いと思います。でも、返事だったり、前に立って話しているのを見て、**「この仲間」とか「最後の試合は」とか言っていたので、悔いなく追われるように見えて、良かったです。**最後まで頑張ってほしいです。

今日は３年生だけの部活動激励会をしました。私は大会がないけど、こういう会を開いてくれた部長さんたちに感謝したいです。とても楽しい会になったと思います。２年半くらい頑張ってきたことを出す場はないけど、**みんなの前で宣言したことを必ずやってみせます。最後の試合でみんなに成長したところをみてほしいです。**

今日部活動激励会がありました。みんなのユニフォーム姿はとてもかっこよくて、きっと頑張ってきた瞬間が詰まっているからそう見えるのだと思います。私はバスケ部のマイクを使わず、叫ぶ姿に感動しました。歌っていたサッカー部にもなんか感動しました。**私たちの部活の区切りとして、この会を開いてくれて本当に感謝しています。**８月１日のお別れ演奏会に向けて頑張っていきたいです。

今日の 6 時間目は部活動激励会がありました。全ての部の「頑張りたいこと」を聞いて、その通り頑張ってほしいなと思いました。また、僕も頑張りたいです。**残りたったの１ヵ月ですが、この１ヵ月を大切にできる人ほど、入試などでも合格できる人だと思う**ので、頑張ってほしいです。しかし、その前にテストがあるので、テスト勉強を頑張ります。

今日の部活動激励会でやる気がみなぎってきました。自分の決意を口にし、他の人の抱負を聞いて、自分のやるべきことが明白になりました。次の部活は来週の金曜日です。次回の部活では、いや、**テスト勉強でもこの会で学んだこと、心にとめたことを十分に活かして日々をよりよいものにしたいです。**

今日は英語がいつも以上に楽しかったです。僕は人と話すのが大好きです。人と話して笑う。このループが僕を作ってくれました。○○先生とよく対話をするのですが、楽しくてあっという間に終わってしまいます。僕は英語が大好きなので、日々、伸ばしていけたらいいですね。そして、将来はペラペラでかっこいい大人になりたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月15日　NO．72	**担任の独り言** どんなテーマに決まるかな？

チームとは

中学校の友達は大人になっても付き合いがあります。中学、高校、大学と様々な友達ができましたが、大人になってもつながりが強いのは中学校の友達です。なぜなら、中学校が一番学級というチームになって、物事に取り組む機会が多いからです。人によって違うかもしれませんが、大学より高校。高校より中学の方が仲間と共に取り組む機会が多いです。少なくとも私はそうでした。

以前、麻野耕司さんの「THE TEAM」という本を読みました。チームについて深く考え、解説している本です。チームということをそこまで深く考えたことがなかったため、大変勉強になりました。コミュニケーションをとることは大切なことです。しかし、分野によってはコミュニケーションをとらない方が、成果を出せることがあるらしいです。コミュニケーション「意思疎通」の他にも、「目標設定」「人員選定」「意思決定」「共感想像」などの項目で、分野に合わせて成果を出す方法が書かれています。

本の紹介はさておき、その本が「チーム」について考えるきっかけとなりました。学校でいうとよいチームって何なのだろうかと・・・。

私が考えるよい学級とは、

安心して仲間を信頼できる学級

かなと考えています。

「学級のために○○をやりたい」と誰でも発信できる。

そして、

その声に「いいね！」と仲間が共感できる。

そんな関係が、安心へとつながっていくのだと思います。

そして、信頼について。信頼とは、

自分で決めたことを、決めた通りにやり続ける

ことが信頼へとつながると思います。

YouTuber の HIKAKIN さんは、毎日夜７時に YouTube を更新しているそうです。そして、HIKAKIN さんは、人気になれた秘訣を毎日夜７時に動画をアップし続けたことだと言っています。毎日７時になったら Hikakin TV が始まるという視聴者との絆があるからこそ多くの方が動画を見てくれるのだと！

よりよい学級をつくっていくためには、コミュニケーションは欠かせません。相手の気持ちを知り、相手を思いやる上で大切なものだからです。また、仲間に伝えたことを自分自身の責任でやり続けるというコミュニケーションに頼らない部分も大事にしていくことが、大切なのかなと考えました。

大人になってもつながっていられる仲間をつくっていってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月16日　NO．73	**担任の独り言** 今日は中間テスト

発信者・受取手

テストで息がつまりそうな日に笑顔になれたことがありました。それは・・・3年1組に優しい男の子＝やさ男を発見したこと！外掃除の私は雨が降ったとき教室の窓拭きを行なっています。今日はエアコンがついている方の天窓を行いました。天窓なので、4分の1しか手が届きませんでした。だから、ジャンプをして拭いていたら急に○くんが現れ、「貸して」と拭いていた濡れた新聞紙を持ち、私が届かなかったところを○くんがサッサっと拭いてくれました。嬉しかったです。3年1組には仲間を助ける優しい男の子、女の子が多くていいなと思います。私もどんどん仲間を助けて周りから「ありがとう」と言われるように頑張りたいです。

当たり前のように日常が流れていきます。しかし、その当たり前の中には、多くの人の気遣いや思いやりに満ち溢れています。昨日の短活で話したことです。

団のテーマを決める話し合いを行いました。一人一人が成長しているなと感じることができる話し合いでした。今日の話し合いのために、言葉の意味を調べてくる人がいました。発言が苦手と感じている人が、仲間に思いを伝えました。当たり前って思う人もいるのかもしれませんが、その仲間にとっては大きな成長です。昨日の帰りに、ある人と話をしました。その人は、「明日のテーマ決めで発言ができるかどうか不安」と言うものです。思いを伝えたい、仲間を助けたいと言う気持ちはあるものの、仲間の意見を聞くと自分自身の考えがまとまらず、発言ができないといった理由でした。そこで私は、「じゃあ1番最初に発言してみれば！」と伝えました。

そして、話し合いです。その人に注目してみると見ていると、手を挙げようかと葛藤していました。胸のあたりで手が挙がったり、下がったりしていました。結果として、最初に発言することはできませんでしたが、仲間のために、自分自身のためにと言う思いがわかり、嬉しい気持ちになりました。そして、その人は、話し合いの途中だったにもかかわらず、手を挙げ発言することができました。めちゃくちゃ嬉しいですよね。相手の背景や気持ち、思いがわかると、自分自身のことのように嬉しくなります。

話し合いが終わり、団長が私に感想を求めてきてくれました。きっと、伝えたいことがあるんだろうなと察した気配りだったのでしょう。しかし、私は断りました。どうしてか？昨日の帰りに給食委員会から「給食の時間をもっと速くしましょう」と連絡があったからです。どうしても話をしなければならない給食の準備が遅れることが申し訳ないと思い、話を省略しました。

そして、給食の準備は速くできましたね。仲間の言葉や思いを受け止めた人が多かったということです。**信頼を強くしていくのは行動のみ**です。**受取手**です。信頼関係とは、双方の関係ですからね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月16日　NO．74	**担任の独り言** あなたが殻を破れば、周りも殻を破る

盛り上がれる学級

今日は 6 時間目に学年集会がありました。今回の学年集会は体育祭について話しました。たくさんの人がこの行事に思いをかけているのがわかったし、何より楽しんでやることが大切だと感じました。代表者が今日のレクのような感じを 1、2 年生ともに作っていくと言っていました。自分たちも楽しいで、さらに 1、2 年の様子も伺いながら今までにないことで大変だと思うけど、頑張りたいです。

今日は学年集会がありました。10 分くらいレクをしました。事前に代表者からそう言うことをするよって言うだけの決して具体的ではない指示しかなかったけど、臨機応変に動いていて良かったです。みんなを巻き込んで楽しめる団長がすごいし、急だけど楽しめるみんなもすごいなと思いました。

今日 6 時間目に総合で学年集会がありました。始めに動画を見て、そのあと話し合いになりました。今日は発言することができました。たくさんの人が手を挙げていたと思います。少しは代表者さんたちを助けられたかなと思いました。集まり方も最後の方はすごく静かだったので良かったです。レクも楽しかったです。これからもみんなで頑張っていきたいです。

今日は学年集会があり、部活のムービー的なものが流されました。そこで自分は改めてもう部活をやれるのはあと少ししかないんだと思いました。これまで本当に顧問の先生に迷惑をかけてきたので感謝が伝えられると良いです。テストもあるので、しっかりと対策をしていきたいです。2 年間部活をやって学ぶことが多かったです。

今日、給食の時に代表者から話がありました。代表者としてこの前の話し合いについてのことでした。団長にみんなで「ありがとう」と感謝する場を作ってくれました。思っていても声に出してなかなか伝えられないので、伝えられて良かったです。明日頑張りたいです。

今日、学年集会がありました。最後の 10 分かんがものすごく良かったと思います。みんなでレクをやって、みんなで笑い合って最高の 10 分でした。やっぱり 2 組は面白い人や盛り上げるのが上手な人などたくさん個性がある人がいて、良いと思います。これからも笑顔あふれる 1 組にしていきたいです。

「シクシク」って泣きますよね。「ハハハ」って笑いますよね？4×9＝36、8×8＝64 で、答えを足すと 100 になります。人生を 100 とすると悲しいことは 36、嬉しいことは 64、倍近くある！どんなに号泣（5×9＝45）しても半分以下。人生泣き笑いで 100。

すてきな言葉だね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
	ファイト！
令和○年7月１７日　　NO．７５	

蒼天

今日、団のテーマについて話し合いをして、団のテーマが「蒼天」になりました。そして、今回の話し合いは、すごく良かったなと感じています。一人ひとりが自分の推しのテーマのよいところなどを言っていて、みんなテーマを決めるのに、すごく真剣に取り組んでいました。そして、今日発言ができたのでこれからも色々な場面で発言をしたいです。

テーマが決まりました。「蒼天」でこれから１年頑張っていこうと思います。今日の話し合いでは、前に立っている応援団の人たちが日記に書いてあるのと票が合わないと困っていました。だから、私は日記には書いていないけど、と言いました。意見をコロコロ変えるのはあまりよくないし、言うのは怖かったけど、みんな黙っていてくれて前の人たちも納得していたので言って良かったです。

今日、１組団のテーマを決める話し合いをしました。たくさんの人が発言していていいなと思いました。いつもとは違う子が言っていていいなと思っていて、私がそう思った理由はC男です。このような話し合いで発言している姿はあまりなかったのですが、前回と今回しっかり手を挙げていました。昨日の代表者の言葉をしっかり受け止めて発言している子が増えていました。これからもみんなで話し合いをしていきたいです。

今日、団のテーマが決まりました。「蒼天」です。最後の最後まで「相思相愛」と競っていたので、クラスの半分は第一希望ではないということなので、「蒼天」推しだった私が引っ張っていく必要があるし、言ったからには自分の言葉に責任を持って最優秀賞がもらえるような旗を作りたいです。

今日は発言ができました。自分は発言できないタイプだったんですけど、発言ができて達成感がありました。この達成感を忘れずに次に生かしたいです。

今日、無事に団のテーマが決まって良かったです。「蒼天」晴々として笑う。１組団にとてもあっているテーマとなりました。私は今回もその前も蒼天を押していて、今回の最後の方でも、相思相愛と蒼天とどちらでもよいと思っていました。蒼天のようにみんなが晴々とした気持ちで団を作っていけるようにしたいです。

今日、団のテーマを決めました。今日の話し合いでは前回と天と地の差ほどやりやすく前のときは言いづらかったのですが、今回はたくさん意見を言うことができました。テーマは「蒼天」に決まり、私の推していたテーマになりましたが、やっぱり違うテーマを考えていた人もいると思います。だけど、団長さんが言っていたように、みんなで決めたことなので、しっかり全員で蒼天に思いが向かうように、一つになっていくとよいと思います。

今日、団のテーマが決まりました。今日の話し合いを見て、先生が言っていたように着実に３年１組はよい方向に向かっていると思いました。僕は以心伝心が良かったと思っていました。ただ、みんなで決めたし、信じて「蒼天」に向かって動き出したいと思います。これから決まったテーマや話し合いで共有した思いを持ってしっかりやっていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月１７日　　NO．７７	**担任の独り言** 中間テスト頑張り切れたね。

あなたの頑張り・優しさ

明日はいよいよテストです。２年生の時まではもうこのくらい勉強すればいいよねって思って、自分がいいって思うまでやっていました。でも、**3年生になってからどのくらいやればよいのか分からなくなって、やってもやってもわかんないことばかりで、とても辛いです。**やっぱり苦手教科はやる気にならず、好きな教科ばかりやってしまいます。だから、今日の残りの時間はたくさん勉強したいです。

中間テストが終わりました。テストに向かう姿勢が一段とよくなりましたね。

本気になればなるほど、勉強が足りないと焦ります。目標が高ければ高いほど、不安は大きくなります。

成長と不安はつきもの

です。きっと、その不安は消えることはないでしょう。不安とともに歩んでいかなければなりません。不安を消そうと思っても消えません。消そうとすればするほど、苦しくなるでしょう。

不安を軽くする方法は一つだけです。

不安に立ち向かっていく

ことです。不安から逃げずに、自ら飛び込んでいった方が、結果として不安は軽減されます。

とりあえず一休みですね。少し休憩したら、次に向けてまた立ち上がりましょう。

３年１組は、周りの人をよく見て動ける人が多いなと今日思いました。今日、給食の準備の時に、Ｊ女さんとＵ男くんがナフキンをやってくれたり、帰りにＯ男くんや窓際の人が窓を閉めてくれたりしていました。自分のことより、人のことを考えてやってくれていて、ありがたいなと思いました。そういう子には、たまには休んで自分のことを優先して欲しいので、**明日は私がたくさん頑張ります。**

上記は、普段から仲間のために動いてくれている人の日記です。

集団がよい方向に向かっていくために必要不可欠なものは「信頼」です。１組団が大切にしていくことです。「信頼」には、発信者と受け取り手の両方が大切です。

仲間がよい動きをしても、受け取り手が何も感じなければ、集団は向上しません。受け取り手が、仲間の頑張りに気づき、感謝し、自らの行動を変えようと思えば、集団は向上します。そして、仲間の変化に気づいた発信者は、「また頑張ろう！」と思えるはずです。『**頑張れば頑張るほど、仲間が変わってくれる。自分自身に頑張りを返してくれる**』と、信じられる。頼れる。それが、「信頼」です。

３年１組は、仲間のために動ける仲間がたくさんいます。

仲間の頑張りに気づいてください。仲間の気遣いに感謝してください。仲間の勇気を認めてください。受け取り手が重要です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２０日　　NO．７８	**担任の独り言** 体調管理は気をつけよう

さらなる「信頼」を目指す！

今日はテストでした。３年生になって２回目のテストですが、２年生とは違う緊張がまた走りました。しかし、今回はたくさん勉強したと思います。だから、自信があります。落ち着いて、ミスがないように頑張りました。結果はどうなるか分からないけど、**テストが終わったからといって、勉強しなくなるというのはさけたいなと思います。**

今日はテスト当日。みんなの顔を見ていろいろな人がいるなあと思いました。すごく眠そうにしている人（きっとものすごく勉強して疲れているんだろうな)。緊張している人（ドキドキするよね)。自信満々な人（うらやましいな）とこのようにいろいろな人がいて、でも、みんなテストへ真剣な姿で挑めていたので、みんなすごい。よく頑張ったと私は心の中で思っていました。

中間テスト頑張ったね。昨年度以上に頑張れた人が多かったです。

しかし、目標や目的はもっと先にあります。一時の努力に終わらず、次を見て、頑張っていけるといいね。大切なことは**習慣作り**です。習慣さえできてしまえば、成果は必ずついてきます。少しリフレッシュしたら、新たに頑張っていこう！

今日は、テストでした。英語が終わったときは疲れがでました。それは、みんな同じだと思うけど、**みんな今やるべきことを考え、行動していた姿がありました。私たちがタオルを届けに行ったら、「配るよー」とすぐに来てくれました。切り替えがすごいなと思いました。**明日からも切り替えを大切にして過ごしていきたいです。

今日はテストで自分は給食でみんな遅くなるかなと思いましたが、**昨日より５秒速くなっていました。次は、１０秒速くなるように自分たち給食委員が声をかけ姿で見せたいです。**

次のことを考えて動く。大人になるまでに身につけておきたいことです。今やるべきことを考えて、最善な行動をとる。大人になるまでに身につけておきたいことです。

リーダーが指示を出す。フォロワーがリーダーの声や思いを受け取る。「信頼」ができつつあるね。３年１組は、仲間の勇気ある行動を認めることができます。仲間が一人動くと、その人を助けようと仲間が動きます。仲間の気遣いに感謝できます。

あとは、　　**リーダーがどこまで集団に負荷をかけられるかどうか**

どこまでフォロワーが、リーダーからの負荷を受け止めきれるか

だと思います。**「厳しさ」や「苦しさ」を感じても、『相手のためなら』と思うことができれば、最強**ですね。それが、表面だけの関係ではなく、心の底から信頼できる関係ですね。切っても切れない関係ですね。集団が成長できる学級をこれからもつくっていきたい！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２０日　　NO．７９	**担任の独り言** 今週は３日！

さらなる高みを目指す！

今日、委員会で給食の並ぶ速さとか配る速さについての話が出ました。委員長さんは「速いクラスが１分８秒くらいで、遅いクラスが３，４分くらい」と言っていて、その間をとって３分になったのですが、**私はそれはおかしいなともやもやしていました。**そこで、発言すればよかったのですが、決まったことをそこで否定するのはおかしいと思い、あとから個別にですが、委員長さんに聞きに行きました。正直、**そこで言おうとする勇気がなかったので情けないと思いますが、その一線を乗り越えていきたいです。**

自己否定は、自分自身を成長させます。この日記を書いている人は、話し合いのたびに、自分自身と真剣に向き合い、壁を乗り越えてきた人です。また、新たな壁とぶつかりました。しかし、逃げずに、自分の弱さと向き合って壁を乗り越えようとしています。

諦めることはすごく楽です。相手のせいにすることはすごく楽です。自分自身を否定しなくて済みますからね。

きっと、この人は成長します。高みを目指せます。あと少しの勇気が出れば、間違いなくこの人の器は格段に大きくなるでしょう。

僕は外掃除です。雨の日が続けていてなかなか外掃除ができていませんでした。昨日から晴れていたので、外掃除ができました。そしたら、**前まで自分が草取りをしてきれいになっていたところに前よりたくさんの草が生えていました。**びっくりしました。草は強いなあと思いました。**自分も草みたいに粘り強くなりたいです。**

草の生長は速いです。少し日が経つと、倍近く大きくなっています。日常の掃除がいかに大切かわかりますね。そして、草の生命力もすごい。ものすごい速さで生長します。そして、踏まれても、水がなくても、上だけを目指して伸びていきます。

雑草魂

自然からも学べることは多いね。

勇気ある行動が他の人に認められてすごく嬉しいです。僕が発言したことを覚えてくれていてすごく嬉しいです。周りをしっかり見ているすごくよい人です。**これからも発言をして、団長さんなどを助けたりして、自分のためにも発言をしたいです。**

以前、『相手がどう感じるかが大切』という話をしました。上記の日記は、話し合いのときに勇気を出して発言した人の一人です。周りの仲間に温かい声をかけてもらったのでしょう。勇気を出して発言できた人が、上記のような内容を書いています。「嬉しい」「発言をしたい」って！

頑張れば仲間が認めてくれる。それが、信頼だよね！！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２１日　　NO．８０	**担任の独り言** テストが返ってきた！

信頼の高まり

今日、日記を配っている時に「手伝うよ！」って言ってくれた仲間がいます。列ごとに配っていて大変ではなかったため断ったけど、気遣いがすごく嬉しかったです。今まで数えるほどしか喋ったことがないのに、こういう時に助けようとしてくれて、本当にすごいと思うし、さすがだなあと思いました。ありがとう。

人に感謝されたり、すごいと思われているのはとてもいいことだと改めて思いました。僕はあまり人には褒められるタイプではないのですが、３年１組の人は、小さな頑張りでも気づいてくれて評価してくれる人がいます。本当にこのクラスで良かったし、これからもちょっとしたことでも全力で取り組みたいです。

３年１組のよいところ。それは、受け取り手です。**受け取り手が、仲間の頑張りに気づき、心から受け取ってくれるからこそ、頑張っている人が次へのやる気につながります。**互いを支える。成長し合えるクラスってこういうことを言うですね。

「シクシク」って泣きますよね。「ハハハ」って笑いますよね？4×9＝36、8×8＝64 で、答えを足すと 100 になります。人生を 100 とすると悲しいことは 36、嬉しいことは 64、倍近くある！どんなに号泣（5×9＝45）しても半分以下。人生泣き笑いで 100。

この前の日記に泣く時は「4（し）×9（く）」と泣いて笑う時は「8（ハ）×8（ハ）」と言って笑う。人生は泣くこと悲しいこと 36、楽しいこと 64 で合わせて 100 というのが載っていてとってもいいなと思いました。人は悲しいことばかり頭に残るけど、本当は倍近くの楽しいことがあるんだなと思いました。**この言葉を忘れずにいつも「今」を全力で過ごしたいです。**

言葉は、人の心を動かします。よい言葉は、人の心を打ちます。

今日は○○さんが配りものをしてくれていて、しかも今日は手渡しで「はい」とって渡してくれました。なんとなくクラスが始まってから、そんなに話したことがなかったけど、とてもうれしかったです。笑顔になれました。こういうのが大切だと思いました。

木曜日の日記に私のことを書いてくれていて嬉しかったです。配り物を手渡したっていう一瞬の出来事でこんなに嬉しかってくれたり（?）こういうのが大事だと思うって書いてくれたりして、手渡しより、**こっちの方が何千倍も笑顔になれる**ことだと思います。ありがとう。

発信者（頑張っている人）が何倍も笑顔になれる学級っていいね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２１日　　NO．８１	**担任の独り言** どうして夏と冬では、冬好きな人が多いのだろう？

仲間の責任を自分の責任のように感じられる仲間

「**手伝えなくてごめんね！**」私が、仕事をしていると、学校の先生方によくかけていただく言葉です。私は、放送の担当なため会があれば、マイクやプロジェクタなどの準備をします。しかし、○○先生や○○先生、○○先生、○○先生、○○先生、○○先生のすべての学年の先生方から上記の言葉をかけていただけます。しかも、学年の先生方は、他の仕事をしてくれているのにも関わらずです。「手伝えなくてごめんね！」心が温かくなります。

また、私はよくミスをします。放送機器は突然機嫌を損ねることがあります笑。事前に動作を確認するのですが、本番になってうまくいかないということはけっこうあります。かなり焦るんですよね笑。しかし、私のミスなのにも関わらず、○○先生は「いいよ。いいよ！」と声をかけてくれます。○○先生は、「この会は俺が担当だから、この会でのミスは俺の責任だから笑」と声をかけてくれます。

私は、多くの先生方から支えられています。私の周りには、私自身が感じている責任と同じくらい、自分のことのように責任をとってくれる人がいます。

そういう集団は温かいです。心優しい方が周りにいると頑張ろうと思えます。

３年１組もそういった集団になるといいなと願っています。もちろん、自分自身の責任を周りの仲間と共有するという訳ではありません。責任を共有すれば、気持ちは楽になりますが、集団が向上することはありませんからね。**自分自身の仕事や責任といった視点で物事をとらえるのではなく、学級の仕事や責任として物事をとらえられるといい**なと思います。

例えば、給食の準備を速くするのであれば、給食委員会と同じくらい責任を感じられるとよいです。無言清掃を目指すことも、環境委員会と同じくらい責任を感じられるとよいです。よい団をつくるのであれば、団長と同じくらい一人一人が責任を感じられるとよいです。それが、あなたたちがよく使う言葉、「リーダーだけに頼らない」という意味ですよね。

うまくいかないのであれば、リーダーと同じくらい責任を感じましょう。リーダーと同じくらい、どうしたらうまくいくようになるか考えましょう。

一人一人が自立・自律できると集団はさらに居心地のよいものになっていきます。

「手伝えなくてごめんね！」

その言葉を心の底から言えるようになれば、「信頼」は深まります。

仲間の責任を自分自身のことのように感じられる

そんなすてきな人になりたいね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２２日　　NO．８２	**担任の独り言** 律する集団に！

頑張る人が頑張りたくなる学級

今日、美術でプリントを配ろうとしている人がいて、プリントを分けてもらおうとしたら、いろいろな人がそこにいて、「配るよ」「分けて」などがありました。やっぱりすごいなっと思いました。

最近、人への気遣いができる人が増えていると思います。誰かがものを運んでいたら、「手伝うよ」と、そういう言葉がよく出てきます。とてもよいと思います。自分もそんな人になりたいです。

今日の朝も集配ボックスからＵ男が問題集を持ってきてくれました。それに気づいたＭ女とＭ男が手伝いに来ました。Ｐ男やＫ女、Ｏ男などが気づき手伝います。ここにあげた人以外でもたくさんいましたね。

動いた人が気持ちよく働くことができている

それが、集団として大切なことです。

だれに見られなくても

花は　だれかのために咲くのではない
だれに見られなくても　いいではないか
花たちは　みな　自分のためにひらく

はなしょうぶのように　鮮やかな花
かきの花のように　地味で　小さな花
だれかのために咲くのではないから
花たちは　自分で咲きたいように　咲く

自分で咲きたいように咲くのは
自分の目的をちゃんと持っているからだ
それゆえ　ひたすら自分の力で　咲く

たとえ雨に降られても　ひるまない
咲くべきときに　みな　きちんと咲く
そのためにたくわえる　充分な力
―花たちは　自分の時刻を秘めている

行為の意味　　宮澤章二

誰かに褒められたくて動くのではない。人のために動きたいと思うから動くんだね。つまり、自分のため。そういう人が３年１組には多いです。自分も大切。仲間はもっと大切。ですね。

自分は日本語が苦手です。それはそのはずです。日本語は世界で１番難しいと言われていてます。そんな難しい言葉を日本にいる外国の人たちは勉強しているのです。たまにコンビニで外国の方が働いていると思いますが、その人たちは相当エリートです。少し日本語がおかしいと日本人なら思うと思いますが、僕はすごいことだと感じます。ネパール語を話せと言われても僕はわからないです。

何カ国語も話せる人って、相当な努力を積み重ねてきたんだろうな。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年7月２２日　　NO．８３	**担任の独り言** あなたが周りにプラスの影響を与えられる人に

環境をつくるあなたが大切

一度は聞いたことがある話だと思いますが、瓶の中に入れられて蓋をされたノミは、瓶の高さ以上に飛べなくなります。ノミがジャンプをする度に蓋に当たることで、自分自身の力に制限をかけてしまうからです。ノミは自分の大きさの１５０倍近く飛ぶことができると言われています。しかしながら、失敗を繰り返したり、「自分には無理」と思ったりすることで、自分自身の力を弱めてしまいます。

人間も同じことが言えますよね。自分自身で限界を定め、苦しくなると「自分には無理・・・」と諦めてしまう・・・。これが限界と、諦めるための言い訳をしてしまいます・・・。

では、どうしたら秘められた力を全て発揮できるようになるのでしょうか。ノミの話には続きがあります。

ノミが本来の力を取り戻すためには、どうしたらよいと思いますか？それは、別のノミを近づけるだけでよいのです。本来の力を発揮しているノミに近づけるだけで、「俺には無理」と考えていたノミが、元の力を発揮することができるようになります。

ノミの話からわかることは、

仲間があなたの成長を促す
環境があなたの成長を促す

ということです。

あなたには夢があります。目標があります。夢や目標を叶えようとしたいのであれば、夢や目標を叶えている人を大切にすることです。そして、その人の習慣をすべて真似することです。きっと、どんな努力よりも効果を発揮するでしょう。

また、学級には、学級力というものがあります。学級の雰囲気というものですね。授業に集中できている学級は、授業の質が高くなります。一人一人の理解度が高くなります。行事で盛り上がれる学級は、一人一人が熱中します。結果として、達成感を大きく得えます。

人は、自分自身で意思決定を行っているつもりでも、人に流されてしまいがちです。

一人一人が「＋」の働きをすれば、学級力は高くなっていくでしょう。逆に一人一人が「－」の働きをすれば、学級力は・・・。

学級力が高まれば、仲間や環境がさらにあなたの背中を押してくれます。そして、ますます学級力が高まります。果てしなく成長できます。

あなたはもしかしたら「自分一人では何もできない」と思っているのかもしれません。しかし、あなたの力が学級には必要なんです。

あなたの勇気が学級の雰囲気をつくり、果てしない成長へと導きます。集団とは、一人一人の集合体のことですからね。つまり、一人一人が環境をつくっているということです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月27日　NO．84	**担任の独り言** 部活をやりきる

周りに素敵な仲間がいることの幸せ

１組を見ていると、本当にいい子がたくさんいるなと思います。「配って」と言われたら、すぐにプリントを取りにいったり、その子に「手伝うよ」と手伝ってあげたり、授業が終わったら、すぐに黒板をきれいにしてくれたり、周囲を見て、行動できる優しい人がたくさん１組にはいます。その人たちに比べたら、僕はまだまだなので、もっとクラスのために行動したいです。

この日記を書いた人は、仲間のために汗を流してくれている人の一人です。日記があれば、１番に配ってくれることが多です。

そんな人が、「その人たちに比べたら、僕はまだまだなので・・・」こういった言葉を使います。素敵な仲間ですね。そして、そんな素敵な仲間が、そういった言葉を使いたくなるあなたたちって素敵な人ですね。

今日の 6 時間目の話し合いで、最後の方で旗に動物を入れるかどうかの話し合いを明日やることになったので、字体を応援旗リーダーからもらい、それに合うような画像を調べてみました。自分で選んだのと、今日出てきた意見のものも取り入れて調べました。すると、いろいろあって選ぶのが大変でした。でも、この行動をして、少しでも助けになれればいいなあと思いました。

リーダーと同じ責任を感じて、リーダーと同じように、陰で頑張ってくれている仲間がいます。それが協力です。それが仲間です。

今日は団のこととかいろいろなことで動きました。前には必ず何かのリーダーがいて、その人たちがよい思いをするような聞き方ができていたかどうかと聞かれたら**前よりよい聞き方ができていたと思います。**アイディアを出すことは難しいかもしれないけど、意見をいう人が同じで他の人の意見はとても気になります。これからも**みんなで意見を出し合えるクラスにしていきたい**です。

話し合いを重ねる度に、一人一人の貢献度が上がっています。集団では、仲間から何をもらったかより、何を与えたかってことが重要です。一人一人が与える存在になっていきたいですね。

私は今週給食当番です。今は給食委員会の子がタイムを速くしようと声をかけてくれています。目標タイムまでまだ達しておらずみんな急いで行っています。今日はうまく給食委員がタイムをはかれておらずタイムはわからなかったのですが、早く行動することができました。明日も今日くらい、いや、さらに速くできるように頑張りたいです。

水曜日は４時間目が終わったら、給食委員会の仲間が「速く並んでね！」と声をかけ、それに応えるあなたたち。水曜日の給食準備にかかった時間は２分５秒。給食委員会が目標として掲げている『２分』まであと少し！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月27日　NO．85	**担任の独り言** 与える人が幸せになる。 環境があなたを幸せにする。

与える人

アダム・グラント著の GIVE & TAKE～「与える人」こそ成功する時代～には、Giver（ギバー）と Taker（テイカー）と Mucher（マッチャー）について書かれています。ギバーとは、人に与える人です。テイカーとは、人から与えられる人です。マッチャーは、人から与えられた分だけを返す人です。

ギバーとテイカー、マッチャーについて書いていきます。

どの人が最も成功するのでしょうか？

短期的な目で見ればテイカーです。テイカーは周りの力を利用して成果を出すからです。しかし、周りの成果を自分だけのものにしようとするから、テイカーは周りの人がどんどん離れていき、長期的に成果を上げることはできません。

中期的な目で見れば、マッチャーです。自分の仕事を進めつつ、時間ができたら相手を手伝います。そして、自分が手伝ったら、相手の見返りを求めます。自分が動いた分だけの成果をきちんと出すことができるということです。

では、長期的な目で見れば、ギバーが 1 番成果を上げるという結論になるのでしょうか。それは、半分正解で、半分間違いです。なぜなら、長期的な成果を出すのはギバーでる反面、最も成果を残すことができないのもギバーだからです。

「えっ」って思いますよね。しかし、理由はあります。ギバーは周りに尽くす人であるため、周りの人の影響が大きいと言えます。つまり、ギバーの周りにテイカーがいると、テイカーに全てを搾取され、ギバーの成果が奪われてしまうということです。

では、どうしたらギバーが成功するのでしょうか。それは、テイカーから離れるか、テイカーとの付き合い方を変えるかのどちらかです。

成功するギバーは、テイカーに関わり方をマッチャーに変更します。テイカーから何も得るものがなければ、与えることをやめます。自分の限られている時間を大切な人に与えることができます。

ギバーがマッチャーやギバーと関わることができれば、互いに与え合う関係を築くことができ、大きな成果を生むことにつながります。

そして、将来幸せになるためのギバーの特徴として、

・自分の利益より、仲間や集団の利益を優先する
・短期的成果より、長期的成果を優先する
・自分の話より、相手の話を優先する
・相手に合わせて自分を柔軟に変えられる

です。

思いやりのあり、自分をもっている人が将来幸せになるということですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２８日　　NO．８６	**担任の独り言** 一生懸命頑張っている人はかっこいい。

一生の思い出　部活動

最後の試合をしました。木曜日の○○戦では負けてしまいましたが、自分なりによいプレーをすることができました。日曜日の○○戦では勝つこともできたし、叫ぶこともできました。すごく楽しかったです。バスケ部は自分たちの代で終わりになるけど、最後のバスケ部としてよい試合ができました。ここまで、これたのは○○先生や○○先生、そして、最後まで自分たちを応援してくれた○○先生のおかです。感謝でいっぱいです。まだ、部活は終わっていないので、８月１日までたくさん叫び、全力プレーをしたいです。そして、お世話になった先生には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。２年間半心技体がすごく成長できました。この２年間半の思い出を大切にして、これからはいろいろなところで活躍していきたいです。バスケ部で本当によかったです。

今日は土曜日です。今日は○○高校と練習試合をしました。これがぼくらのチームの最後の試合でした。ものすごく雨の中やりました。もはや池でした。そんな状況でも付き合ってくれた○○高校さんには本当に感謝です。結果としては０対１で負けました。ぼくらの中では負けはしたけど、そのあとにみんなで写真を撮ったり、楽しく、ガチの試合ができて、最高の終わりでした。一生の思い出になると思います。

今日で部活を引退しました。長かったようで短かったです。１年の時は先輩方に憧れて入りました。アドバイスの全てが今日出せたと思います。後輩には、頑張ってねと言えてよかったです。剣道でつながった友達もたくさんできたので、私はこの部活でたくさんのものをもらったと思います。私はこの部を選んでよかったと思います。

今日は月例会でした。あんまりあたらなかったです。みんなは成長していて、矢数を重ねるごとにあたっているのに、全然あたるようにならなくて、すごく悔しかったです。だけど、すごく楽しくて幸せでした。本当にみんなと出会えてよかったです。この１ヵ月半が今までの学校生活で１番濃くて楽しくて幸せでした。弓道部に入ってよかったと本当に毎日思うし、みんなも弓道部に入ってくれて、本当によかったです。あんなによい仲間と出会えて本当に恵まれているなと思いました。あと５回の部活、大好きなみんなと楽しみます。

部活がありました。私は動画でとるソロコンに出ようと思っています。そのため、レッスンとかを行っています。最後の締めくくりとして、最高の曲をつくれるようにしたいです。評価をもらったあと、悔いが残らないように今頑張ります。そして、あと少しの合奏を存分に楽しみたいです。吹奏楽部でよかったし、同じ楽器の仲間と出会えてよかったです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２８日　　NO．８７	**担任の独り言** 仲間を大切にできる人は、 仲間から大切にされる人。

仲間の思いを汲み取る

私は給食の準備をガチで急いでいます（笑）いつも速く並べるように心がけていますが、**最近もっと速くなるように**頑張っています。給食委員が行ってくれるタイムがどんどん速くなっていくのがすごく嬉しいです。そして、仲間がいつも「**今日も速いね**」と言ってくれます。**いつも見てくれているのがうれしくなった**し、もっと頑張ろうと思いました。

給食の準備が見違えるほど速くなっています。

４時間目が終わると、C男の「速く準備してよ」の声から始まります。給食の準備が終わると、J男が『今日のタイム・反省』を伝えます。その声や思いに応えて、周りが動きます。

上記の日記を書いた仲間は、給食の準備が速かった仲間です。その仲間が、「最近もっと速くなるように」と、給食委員の声を聞き、さらにやる気になっています。もう最強ですね笑。

そして、何より給食委員会以外の仲間も、「今日も速いね」と声をかけていることが嬉しいことですね。給食委員会が頑張ろうとしていることを、給食委員会と同じように頑張ろうと声をかけてくれる仲間が３年１組にはいます。給食委員会が立てた目標を、自分のことのように頑張ろうとしてくれる仲間が３年１組にはいます。

一生懸命頑張ることは楽しい

仲間のために頑張ることは気持ちがよい

このように思えたら最強ですね。

目標を立てただけでは、何も成長はありません。どんなにかっこいい目標を立てようが、行動や覚悟が伴わなければ単なる言葉で終わってしまいます。仲間の思いを汲みとることを、行動で示していきたいですね。

なんか褒められるのってめっちゃいいですね。今めっちゃにやけています。そんなよいところがある僕ですが、道徳であることに気づいてしまいました。それは、学習委員が頑張っているのに、ぼくがそれに応えることができなかったことです。とても申し訳ないし、悔しいし、恥ずかしいです。朝が弱いというのを言い訳にしたくないです。これからは朝早く来て、学習委員の負担にならないように、多くの仲間を手伝っていきたいです。

反省は人の心を大きくします。仲間があなたの心を大きくします。人の痛みがわかる人ほど優しくなれます。相手の頑張りに気づくほど、自分の弱さに気づきます。上記のような日記を書ける人は、仲間の思いが汲み取れる人です。実際に昨日は、朝早くから登校して、学習委員を助けていましたね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月29日　NO．88	**担任の独り言** 頼り、頼られる

仲間の思いを汲み取る

今日、日記を配ってくれた仲間がいました。その周りにいる人も手伝っていました。数学のノートを先生がお願いしたら真っ先に取りにいってくれた仲間がいました。今日は、いっぱい良い人を見つけられました。こんな感じで自分も良いことをしながら、周りを見て仲間の良いところを発見していきたいです。

人には 2 種類います。人の良いところに目が向けられる人と、人の欠点ばかり指摘する人。どちらが周りを幸せにして、どちらが周りを不幸にするのか分かりますよね。そして、どちらが周りから大切にされ、どちらが周りの仲間が遠ざかっていくか分かりますよね。

周りの良いところに目が向けられる人は、人に感謝ができる人です。感謝ができるということは、仲間が頑張っていることの責任を共に感じられているということです。

責任を感じられる人ほど、周りに感謝ができる

ということです。

日記を配るは、誰でも構いません。誰でもできることです。学級の一員として仲間のためにといった責任や思いから生まれる行動です。「俺も配らなきゃ」といった責任から、感謝の気持ちは生まれます。

上記の日記を書いた仲間のように、責任感が強く、感性豊かな人になりたいですね。

給食委員会のタイムといつも戦っています。先週の水曜日は、2 分 5 秒だったり、4 分 10 秒だったりと惜しいタイムで悔しかったです。本当に速く準備をしている仲間がいます。私も頑張っているのですが、なかなか勝てません。次の当番は夏休み明けですが、その仲間に勝って給食委員会の目標タイムを上回れるように頑張りたいです。

何度も伝えます。頑張っている人が、気持ちよく頑張ることができる。仲間の責任を自分自身の責任として置き換えられる。それらは、自分や仲間を幸せにする集団を形成する上で重要です。

給食の準備を速くすること。些細なことなのかもしれませんが、多くの人に関わることです。例えば、タイムを短くしようと努めている給食委員会。給食委員会の思いに応えようとしている仲間への責任や思いやり。周りの学級や学年、全校に与える影響や手本。給食を準備や片付けをしている方への配慮。給食をゆっくり食べたい仲間への心配り。

あなたが時間を大切にするということは、多くの人に影響を与えます。

多くの人の思いや願いを汲み取ることができる

ということです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月２９日　　NO．８９	**担任の独り言** 周りの頑張りに気づける人は、優しくなれる

感じられる心

３年１組の最近の日記には、「○○さんが△△をしてくれて嬉しかった」というような内容が多いです。仲間のために汗を流してくれる人が多いのでしょう。本当にありがたい人ばかりです。そういう日記を読むと、心がほっこりします。そして、仲間のために動ける人がいる喜びを感じると同時に、仲間の優しさに気づく人がいる幸せを感じます。私は、仲間のために働く人同様、仲間の優しさに気づける人は、すごくすてきな人だなと思っています。なぜなら、

仲間の優しさや勇気に気づける人は仲間のために汗を流している人

だからです。

「えっ？仲間の優しさに気づくだけで、仲間のために動いているって言えるの？」と思うかもしれません。しかし、仲間のために動いている人しか、仲間の優しさに気づけません。働くことの大変さや苦労などを知らなければ、感謝することはできないからです。

例えば、体育祭１つとってもそうです。体育祭は、多くの人の手によってつくられる行事です。生徒会や委員会、団長、応援旗リーダー、選手、後輩、先生など、多くの人の努力や苦労の上に体育祭は成り立ちます。

生徒会の人は、土日の間も働いています。行事をつくるとういことは、多くの時間を使うから土日も集まらなければなりません。しかし、そのことに感謝できる人は少ないです。なぜなら、土日に働いていることに気がつかないからです。それとも、土日で働く苦労を想像することができないからです。行事を「０」から作り上げた人にしか、多くの時間を費やさなければいけないことは、わからないです。自分の時間を学校のために使った経験がある人にしか、その苦労を共感することはできません。

また、体育祭では、体育部の先生は朝、５時に来て準備をします。きっと、多くの人が知らないことでしょう。知っていたとしても、体育部の先生方の苦労や責任は、なかなか感じられないものでしょう。朝、５時から起きて、誰かのために働いた経験がある人にしか、そのありがたさはわかりません。

つまり、

仲間の優しさに気づける　＝　仲間のために汗を流した経験がある

ということですね。だから、仲間の優しさに気づける人は、本当にすごいなと感じられるのです。

掃除を頑張っている人。仲間のためにプリントを配る人。リーダーから出された宿題を家で真面目に考える人。勇気を出して発言した人。落ちているゴミを拾う人。など、一つ一つの大変さや苦労、思いを知らない限り、心の底から感謝することはできません。

仲間のために働いた経験があるからこそ、仲間の優しさに気づくことができるんですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信	**担任の独り言**
	残り２日
令和○年7月30日　　NO．９０	

言葉の力

ジブリアニメのひとつに『千と千尋の神隠し』と いう作品がある。この作品のなかで、「ことばの力」を感じさせる場面が多々ある。例えば、主人公である 10 歳の少女、千尋は湯婆婆のもとを訪れる前に、ハクに「本当の名前」を決して名乗ってはいけないと言われる。「本当の名前」を名乗ることは何を意味するのか。相手に名前を知られることは、相手に 支配されることに結びつく。逆に言えば、名前の知ることでその人物の全てを知ることが出来ると考えられたのではないだろうか。また、作中のなかで、「えんがちょ」と言って悪いものを引き離すまじないをする場面がある。縁を切ることを意味する「えんがちょ」を唱えることで、まじないの効力が発揮される。さらに主要登場人物のひとりである湯婆婆は約束や契約を重んじている。それらには言葉の呪術的な働きが関係しているのではないだろうか。『千と千尋の神隠し』の隠れたテーマとして「ことばの力」があるように思われる。たかが「ことば」、されど「ことば」。

杉山ちひろ

「ありがとう」それは簡単に言えることではないと改めて思いました。手伝ってくれての「ありがとう」配り物を配ってくれた「ありがとう」とか色々「ありがとう」はあると思います。３年１組は「ありがとう」と当たり前に言えている人が多いと思います。「ありがとう」は正義の言葉です。「ありがとう」を言ったり、言われたりしたらとても嬉しい気持ちになれると思うから「ありがとう」を増やしていきたいです。

言葉には力が宿ります。相手の感情を動かします。相手を喜ばせることもできるし、相手を傷つけることもできます。「ありがとう」が多いクラスは、それだけで居心地がよくなります。相手を大切にしているから「ありがとう」の言葉が増えるんですね。

今日は昼休み時間に 1 年生の勧誘のために栄光の広場で演奏しました。そしたら、渡り廊下や廊下の窓などから 2、3 年生も見てくれていました。10 分程度でしたが、今、コロナの中で色々縛られて苦しいけど、それでもみんなが私たちの演奏で笑顔になってくれて、とっても嬉しかったし、泣きそうでした。やっぱり音楽は人を笑顔にできる最強のものだなと思いました。

今日は昼休み時間にひげ男メドレーといえ～いを 1 年生の勧誘のために演奏しました。1 年生が楽しそうに聞いてくれたのは嬉しかったけど、渡り廊下や教室の窓から 2、3 年生が見にきてくれて、拍手したり、盛り上げてくれてとても嬉しかったです。私は、東海大会出場できるような吹奏楽部のある高校に行き、バリバリやっていきたいです。

今日の昼休み時間、吹奏楽で演奏をしました。1 年生に向けて吹いていたのですが、全校が 1 つになって楽しんでいて、とても嬉しかったです。特に 3 年生は大きな声で、「いえ～い！！」と言ってくれて、盛り上げてくれました。3 年生はやっぱりすごいなと思いました。私たちは直接部活で関わることはないけど、たくさん吹部に入ってほしいです。

吹部で昼の休み時間に演奏をしました。今まで 1 番くらい楽しかったです。ジュニアでの演奏は地域の人とか知らない人に吹くので真面目にやらなきゃいけないけど、今回は 3 年生が渡り廊下で見ててくれたり、いえ～いの声がめっちゃ大きくて嬉しかった理、本当に楽しかったです。吹奏楽部にしかできないことができたし、みんなに楽しんでもらえて良かったです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年７月３０日　　NO．９１	**担任の独り言** 個人の感情より、集団の正義

優しさとは

私は多くの方から助けてもらっています。いつも私のことを気にかけてくれる人がいます。いつも話しかけてくれる人がいます。いつも話を聞いてくれる人がいます。いつも頼ってくれる人がいます。いつも悩んでいるときにそばにいてくれる人がいます。多くの方にお世話になっていると感じています。

しかし、いつも思っている訳ではありません。ふとした瞬間に思うのです。普段から感謝の心をもっていた方がよいのですが、つい感謝の心がどこかにいってしまうことがあります。

だから、たまに後悔するんです。周りから助けていただいていることを思い出したときに、私は周りに何ができているんだろうって。

そして、優しさについて考え直すんです。優しさって何なのだろうって。優しさっていったい何なのですかね。相手を思いやることが優しさ。でも、ときには厳しくするのは優しさ。逆に、相手を甘やかすのは優しさではない。相手に手を出しすぎるのはおせっかい。相手によかれと思ってやったことが、相手を傷つけてしまうこともあります。

優しさは、人やタイミングによっても変わってきてしまいます。人を思いやることは、人を幸せにする上での土台となりますが、土台を築くことはとても難しいことです。

では、どうしたら相手を思いやることができるのでしょうか。それは、

相手の反応を見る

ことではないでしょうか。

何をしたら相手が喜び、何をしたら相手が嫌がる。どんな言葉をかけたら相手が安心し、どんな言葉をかけたら相手が悲しむ。その積み重ねではないでしょうか。

優しさの根底は人とかかわること

決して、相手のことを考えて距離を置くことではなく、かかわって、かかわって、かかわって、相手のことを知ることが優しさにつながっていくと思います。

初めは、相手のことがわからず、傷つけてしまうかもしれません。しかし、相手のよさを知り、弱さを知り、価値観を知ることで、温かい関係を築くことができます。

多くの仲間と積極的にかかわってください。そして、相手の心に目を向けてください。きっとあなたのことを幸せにしてくれる関係が築けていけるはずです。

たまたま出会った仲間かもしれません。しかし、縁あって出会った仲間でもあります。その出会いに感謝をして相手を思いやり、幸せになる道を歩んでいってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月31日　NO．92	**担任の独り言** 今日が夏休み前最終日

ラブレター

今日の道徳でラブレターを書きました。おもしろかったです。私のを書いてくれた人は優しい子なので無理矢理書いてくれたと思います。だけど、嬉しかったです。いろいろ書いてあったけど、その人の方が周りのことを見ていると思うし、自分の射をしっかり向き合っているし、頭がいいけど、本当は陰で努力していると思います。どうでもよい話に、嫌な顔するけど、いつも付き合ってくれて、本当に優しすぎます。上にも書いたけど、いつも普通にいる人がこんなふうに思っていてくれて本当に嬉しかったです。

今日道徳でラブレターを書いてくれました。誰かは分からないけど、なんか文を見たら、「見てくれているんだ」と思って、なんかホッとしました。こんな漢字でこういう企画はとてもよいと思います。また、このラブレターをやってみたいです。

今日の道徳。すごくよかったです。心もほっこりしたし、しっかり自信がもてました。また、自分の頑張りが認められたことが何より嬉しかったです。１ヶ月おきくらいにやって、みんなとの交友を深めると共に、自分を外から見てもらってどんどん知っていきたいです。今日は本当にほっこり嬉しかったです。

今日は相手のよいところを書くというのをやりました。めっちゃよかったです。ここで、自分では気づいていない他の人から言われることは大切なことが多いと思うし、自分が思っていることとは違う外から見た意見があるから、自信にもなると思います。またやりたいです。そして、いろいろな人のよいところを言ってあげたいです。

今日は道徳で手紙を書きました。自分にも返ってきてとてもほっこりしました。みんなも聴いているとき笑ったりしていたし、自分も読んだりしているときににやっとしたりとけっこう楽しかったです。また、これをやりたいです。

今日はラブレターを書きました。1年生の時にやったことがあって嬉しかったし、楽しかったのを覚えています。今日もとても嬉しかったです。やっぱり感謝の気持ちを伝える機会があまりないので、こういう機会がつくれて嬉しかったです。またやりたいです。

心がほっこりする時間になったね。

今日のみんなを見ていて、みんなのために頑張っている人が多くて良いと思いました。私は最近、手伝えていないから、みんなに申し訳ないと思いました。忙しくてもできる人は手伝いをたくさんいているのに、できない自分がなんか嫌だなあって思いました。私もみんなみたいになりたいと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年7月31日　　NO．９３	**担任の独り言** 明日から夏休み

ルールとは

世の中には様々なルールがあります。人のものを盗んではいけない。人に暴力を振るってはいけない。など、多種多様なルールがあります。

学校でも様々なルールがありますね。○時には登校する。決められた時間に授業が始まる。など、多くのルールがあります。そして、あらかじめ用意されていたルールもありますが、あなたたちで作っていくルールもありますね。

ルールっていう言葉は、どちらかというとマイナスな言葉として受け取られることが多いです。「あれやっちゃだめ」「これやっちゃだめ」という印象が強いのでしょう。ルールって聞くと身構えてしまう人もいます。

でも、ルールって何のためにあるのでしょうか。そもそもルールって必要なのでしょうか。

結論から言えばルールは必要です。なぜならルールとは

人をよりよい方向に導くためのもの

だからです。

原泰久さんのキングダム（ヤングジャンプコミック）という有名な漫画があります。多くの人に読み親しまれている漫画です。その漫画に法の番人と異名をもつ李斯という人物が出てきます。以下は李斯の言葉です。

法とは願い！国家がその国民に望む人間の在り方の理想を形にしたものだ！

ルールとは理想に近づくためにあるものです。ルールがあると人は律します。ルールはよりよい方向に動くための道標となります。つまり、ルールとは人を成長させるためにあります。

だから、ぜひ個や集団を成長させるルールをつくってください。

私が決めているルールがあります。「朝必ず 15 分読書をする」「2 時間は勉強する」などです。

自分で決めたルールをマイルールと言います。マイルールがあると日々成長します。アーティストのガクトさんもマイルールをもって過ごしてらっしゃるそうです。

最後に、3 年生は生徒会や委員長、学級役員など、先頭に立つことが多くなります。きっとルールを作っていくこともあるでしょう。学校や学級がこうなってほしいという願いを込めてそれぞれの集団をつくっていってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月17日　NO．９４	**担任の独り言**

人を幸せにするコミュニケーション

『コミュニケーションが大切』ということをよく聞きます。きっと、あなたたちもコミュニケーションを大切にしたいと考えている人が多いのではないでしょうか。コミュニケーションは相手の考えや気持ちを理解するために必要なツールです。コミュニケーションを大切にしたいと思うのは、相手との関係を築く上で重要ですね。

では、コミュニケーションを大切にするためには、具体的にどうしたらよいのでしょうか？

まず、コミュニケーションが苦手っていう人の特徴としてあげられるのが、**自分自身に意識が向いている**ということです。「私が話すと空気が悪くならないかな・・・」「これ絶対に言いたい！」「私が絶対に合っている」など、自分の気持ちを優先してしまっていることが多いです。コミュニケーションは、相手を理解するために必要なツールにも関わらず、自分自身に意識が向いていては、上手にコミュニケーションを取ることはできませんよね。相手に意識が向いてこそ初めて、コミュニケーションはうまくいくようになります。

そう考えると、コミュニケーションをとる上で大切なことはわかってきますよね。コミュニケーションで最も大切なことは、

相手の気持ちや考えを聞く

ことです。言葉以外にも、相手の背景や気持ちを考えながら聞くことです。そして、共感することです。

もちろん、相手の考えに納得できないこともあるかと思います。その場合は、**「そういう考えもあるんだ」と受け止めましょう。**

受け止めた上で、自分の考えや気持ちを、適切な言葉で伝えることができれば、相手との考えの違いは縮まってきます。

また、話し手として大切にした方がよいことは、**「誰が」「いつ」「何をする」のかを正確に伝える**ことです。さらに、**気持ちを伝える**とよいでしょう。

コミュニケーションをとる上で大切なことは、他者意識です。相手のことがわかるようにするため。自分の気持ちや考えを伝え、相手に助けてもらうためです。相手のことを思うことが、コミュニケーションをとる上で最も大切です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月１７日　　NO．９４	**担任の独り言** 明日から夏休み

再スタート







７月３１日（金）に、１、２年生が３年生を激励してくれました。サプライズですごく嬉しかったですね。

これで、３年生は部活を引退します。受験に向けて、さらに力を入れていきましょう。

また、○○中祭に向けて仲間と協力して頑張っていきましょう。

自分も大切！仲間はもっと大切

の精神です。

もうすぐ夏休みは始まります。でも、今回の夏休みは受験生としての自覚をもって自分は勉強したいと思います。自分は他の人より勉強ができません。それだからこそ、自分はみんながやっていないときでも、やっていかなければいけないし、余裕をもって勉強していったら急いでやるよりも頭に入ると思います。だから、少しではなく夏休みを勉強に専念したいです。

今日は幅跳びをしました。幅跳びはけっこう得意なので楽しかったです。みんなが「すごい！」って言ってくれてうれしかったです。計測の時に、メジャーをやっていたら、跳び終わった子が「代わるよ」っていってくれてすごく優しいなと思いました。

今日、体育の始まりでみんなで土を柔らかくしました。最初は二人でやっていたら、人が来る度に手伝ってくれました。とても温かい人たちばかりだなと思いました。このようなことが増えていったらよいなと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月17日　NO．９５	**担任の独り言** 心を大切に

再スタート

夏休みは、団長団が応援合戦の振り付けを決めるために、学校で集まっていました。8 月からは、あなたたち一人一人が後輩の前に立ち、応援合戦を作っていくことになります。3 年生 35 人が、1、2 年生約 60 人を教えていかなければなりません。つまり、少なくとも、マンツーマン以上で教えていかなければならないということです。一人ひとりが、応援合戦の流れを理解し、応援の振り付けを習得しなければなりません。応援の振り付けを 3 年生で練習できる機会は、約 2 週間です。9 月には、後輩の前に立ちます。

先輩として、真価が問われるときです。あなたは、どういった姿で、後輩の前に立ちたいですか。そして、そもそも先輩とはどういった存在の人を指すのでしょうか？

キーワードは、

憧れ

です。あんな先輩になりたい。先輩ってかっこいい。憧れられる先輩。その姿を見せることに縦割りの意義があります。

では、どうしたら憧れられる先輩になることができるのでしょうか？後輩にどういった姿を見せることが、憧れにつながるのでしょうか？それは、4 月のあなたたちとの出会いの日に、あなたが答えを出していましたね。

・優しい
・姿で引っ張っていける
・３年生が１番に動く
・先を見越して動く
・ときに厳しいことが言える

です。そういう先輩に後輩は憧れの気持ちをもちます。

あとは、あなたたち一人一人が動けるかどうかです。リーダーにおんぶに抱っこはやめましょう。団長たちと同じ責任を感じ、同じ見通しを持ち、後輩の前に立ちましょう。そして、団長の思いや声を 1、2 年生全員に広げましょう。それが、団を一つにするということです。

「蒼天」団のテーマは決まっています。つまり、歩んでいく方向は決まっています。そして、団長団の頑張りにより、進み方も決まりました。あとは、歩き出すかどうかですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月17日　NO．９６	**担任の独り言** 今日から再び頑張ろう

節目

部活を引退しました。今後は、部活に当てていた時間が、自由に使える時間となります。この時間をどのように使っていくかで、3月のあなたの力が変わってきますね。特に、夏休み後の１週間の過ごし方が大切になってきます。この１週間で有意義な時間の使い方を考え、習慣化ができれば、きっと残りの半年間もうまくいくでしょう。しかし、この１週間を「どうしたらよいのだろう・・・」と、何となく過ごしていると、きっと今後は・・・。

人生は、「節目」が大切と言います。節目は、過去を振り返り、新たなやる気を与えてくれます。節目を大切にできる人は、成長できる人です。

「節目」は、竹から来た言葉です。そして、人生は、竹に例えられることがあります。少し、竹や節について話をしますね。

竹には節があります。竹は、節があるからしなやかに高く伸びることができます。ロシアの作家アントン・チェーホフは、「大きな出来事は竹の節であり、節と節の間にある生活の連続こそが人生である」と言っています。人生には、竹と同じように節があります。要所要所で、人生には節目が訪れ、大きな選択を迫ります。その選択の積み重ねが、豊かな人生を築いていきます。

節目は、新たな習慣をつくるチャンスです。そして、習慣は成功を導きます。まずは、習慣づくりに力を入れていきましょう。

３年生はプレッシャーがすごいです。全校からの期待を背負い、始めて経験する受験に備え、勉強をします。いくら努力しても不安は大きくなります。先が見えない。終わってみないとわからない不安があります。少しでも心が楽になってほしいです。

どうしたら心がらくになるのか。それは、すべてを受け入れてしまうことです。運命にせいにしてしまうことです。私はそうしています。もし嫌なことやうまくいかないことがあったとしたら、運命のせいにしてしまいます。きっと、何をやってもこうなってしまったのだと・・・。

例えば、「今日の晩ご飯はカレーがいいな」と言ったとしましょう。しかし、それで奥さんを傷つけてしまったとします。実は「ビーフシチューを作りたかったのです」しかし、そんなことを知らない私は「カレーがいいな」と言ってしまった。でも、カレーがおいしく奥さんができあがり、喜ぶかもしれない。それは、逆によくなることもありますし、悪い方向にいくかもしれない。それは、将来になってみないとわからないものです。

そして、そんな些細なことは数十年後は忘れているかもしれません。逆に、その出来事が奥さんとの仲を深めるきっかけとなるかもしれません。

今、困っていることは将来、役に立つことがあると思うことです。

こんな小さなことなのかもしれません。しかし、テストで悪い結果になったとしても受け入れるということです。逆に、今回の結果で悪い結果になったとしても、次のテストでよい結果なのであれば、それは、よい結果をうむための、悪い結果だったのかもしれません。

背伸びしないでください。背伸びしすぎるとあなたのよさが消えてしまうこともあります。ちょっと背伸びするくらいがちょうどよいです。苦しいときは苦しい。と言ってください。そして、数日後に元気になっていれば大丈夫です。きっと、あなたならよりよい道を選ぶことができるはずです。そのまま、ぐだぐだとマイナスな方にいくことはないかと思います。疲れたら休んでください。そして、また元気に頑張ればよいんです。

３年生は１年間あります。ちょっとずつ頑張ってみてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月１８日　　NO．９７	**担任の独り言** ほどこされたらほどこし返す。 恩返しです。

夏休みが終わった

今日は最後の部活でした。2 年半本当に早くて遅かったけど、何より楽しかったです。本当にみんなのことが大好きなので胸にポッカリ穴が開いているような感じがします。喪失感がえぐいです。引退式も 2 年生の子が考えてくれてすごく楽しくて、永遠にこの場所にいたいと思いました。1、2 年の頃は部活が嫌すぎて泣きながら行っていたことも数え切れないくらいあって、今はみんなと離れるのが嫌すぎて体中の水分が全部なくなるくらい泣きました。前の自分なら考えられないけど、部活をやりたくて仕方がないです。また、月曜日も「あー今日も部活だ」とか思いながら朝起きそうだし、支度して学校行きそうだし、行きたいです。本当に 2 年半楽しかったです。みんなと過ごした 2 年半が人生で 1 番楽しくて青春でした。みんなと出会えて、みんなと弓道ができてみんなと入れて本当によかったです。こんなにいい仲間ができて、まじで恵まれているなと思いました。これからも定期的に会いたいです。弓道部に入って本当によかったです。みんなのことが大好きです。

ついに明日が最後の部活になってしまいました。明日が最後なので受け入れたくない自分が心の中にいます。今まで 2 年半みんなで一緒に戦ってきたのに明日ぱっとすぐ終わってしまうのは本当に悲しいです。でも、私の本当の心の中の気持ちは、3 年生がいなくなっても 2 年生は一生懸命頑張って大きな壁を乗り越えてほしいと思っています。

３年生は部活を引退しました。活動自体は終わりますが、部活から得たものや学んだものは、今後の生活にいかしていけるといいね。

今日の給食の時に、運動場に○○先生が何か作業をしていました。きっと誰かに褒められたいとかそういうのではなく、純粋に人のためになるというからやっているんだなっと思いました。大人ってかっこいいと思いました。きっと学校の先生はすごい人だと思います。生徒にできないことをやってくれるからです。そういう大人になりたいです。

人のために働くことができる人ってかっこいいよね。○○先生は、朝、掃除をしてくださったり、草刈りを率先してやってくださったりしてくれます。また、昨日、○○先生が階段の掃除をしてくださっていました。感謝ですね。

でも、あなたたちもかっこいい。人のために働くことができる人は、歳関係なくかっこいいです。

今日で夏休み前最後の日でした。ここまで本当に一瞬だったしあっという間でした。それは、３年１組を楽しんで過ごせたからだと思うし、充実していたからこそだと思います。夏休み明けからも同じようにそれ以上に楽しめるとよいです。夏休み中も気を抜かず頑張ります。

このように思えるクラスにいることが幸せ。このように思っている仲間がいることも幸せなこと。夏休み後も充実した生活を送っていこうね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月18日　NO．98	**担任の独り言** 学級のために自分の時間を使ってくれている人のことを大切に。

あなたの力は決して小さくない

あなたは、小さな力しかもっていないと思っているのかもしれません。しかし、あなたは多くの人の心を動かし、大きな力へと変える力をもっています。あなたは、周りの人を変えられる可能性があるということです。そして、一人でもよりよい方向に変えることができれば、その人が、また別の人の心を動かします。つまり、あなたは多くの人に勇気ややる気を与えることができるということです。だから、あなたの力は決して小さいものではなく、かけがえのない素晴らしいものだということです。

学級では、一人一人が周りに影響を与えながら成り立っています。仲間の優しさに心温まったり、仲間の勇気に心動かされたりします。

一人ひとりが良い方向に力を発揮することができれば、学級は良い方向に進んでいくでしょう。それが、学級の雰囲気となり、多くの仲間の成長を促します。あなた一人でも、学級のために動こうと決意すれば、多くの仲間の気持ちを変え、雰囲気をつくっていきます。

まずは、その一人になってください。あなたが動けば、34 人の心を動かします。一人が与える影響は小さいのかもしれないけど、一人の頑張りが、34 人につながります。決して小さな成果ではありません。大きな成果を生む貴重な一歩へとつながります。

とは言っても・・・って思う人もいますよね。なかなか自ら動くことは難しいですよね。自分を変えるというのは、自分を変えたことがない人にとってすごく難しいことなんです。変えるとは、今を捨てて新しい自分を手に入れるということですから。自分を変えられない人は、変えた後のイメージが持てていません。だから、怖いのです。自分を変えても変えなくても、将来のことなんか誰もわからないのに、変えることだけを怖がります。

しかし、あなたが動かなければ、決して学級は成長していきません。誰かが動いてくれるのを待っているだけでは、学級は変わりません。例え、仲間が学級のために動いてくれたとしても、あなたが立とうと思わなければ、学級は変わりません。仲間に応える人が必要だということです。そして、仲間に応えるためには、自分で立とうと決意することが必要不可欠です。誰かが変わるのではなくあなた自身が変わらなければ、学級が成長していくことはありえないということです。

そして、あなたが動かなければ、居心地のよい学級を手に入れることはできません。居心地のよい学級とは、学級のために汗を流すことに幸せを感じられる学級です。あなた自ら動かなければ、その幸せを感じることは不可能です。

ぜひ、自ら立とうとする自立した人間になってください。そして、人のために働く喜びを感じてください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月19日　NO．99	**担任の独り言** リーダーの存在がでかい

やっぱりこのクラスにはいい子がたくさんいる

今日は 2 週間ぶりにみんなに会いました。みんな変わっていないようでよかったです。1 時間目の課題集めの時にほとんどの人が動いてくれました。見ていて**やっぱりこのクラスにはいい子がたくさんいる**なと改めて思いました。明日からは 2 週間ぶりの 6 時間授業ですが頑張っていきたいです。

今日久しぶりにみんなに会いました。正直学校に着くまでは暑いし、辛かったけど、みんなと話したり、勉強していくうちにやっぱり楽しいなと思えました。明日は 6 時間だし、縦割りの動きもあります。楽しみなことでもあるけど、ちゃんとけじめをつけて真剣にできるようにしたいです。**休み中集まってくれた団長団の人たちの思いを受け取って全員でよい時間を共有したい**です。

今日からまた学校が始まりました。休み明け＋猛暑でとても辛い 1 日でした。ただ、授業の雰囲気や学校生活の感覚はすぐに取り戻せたので残りは根性ですね！明日からはもう 6 時間です。自分との頑張り勝負です。甘い心に負けず、また暑さにも負けず、生活していきたいです。

僕は今日初めての公民の授業を受けてとても面白いなと思いました。明日から 6 時間なのでもっともっと疲れると思うから頑張っていきたいなと思います。

今日から学校が始まりました。今日の社会では公民をやって早速発言することができました。次の時間も発言をしたいし、明日は発言できるものは全て発言したいです。

今日は夏休み明けでみんなの顔を見れてよかったです。また明日から給食チェックをビシッとパシッとやっていきたいと思います。そして、**後期も近づいているので、後期には何かの役員になれるように自分の力をつけていきたい**です。

夏休み明け最初だった今日は、みんなに会えて楽しかったです。でも、3 時間でとっても疲れました。学級通信の道に部活なくなって最初の 10 日間が大切と書いてありました。明日から 6 時間授業が始まって、部活なしで帰ります。帰ったらとりあえず、机の前で勉強体勢に入ったり、日記だけでも書くようにしたいです。

受験生の勉強時間は、平日３時間、休日７時間が平均です。上位を目指すのであれば、平日４時間、休日は８時間は最低必要でしょう。「２年生から３時間は勉強しているよ」という人もけっこういると思います。授業や部活で、２年生に勉強時間を聞くと、３時間勉強している人は思った以上に多かったです。部活が終わったあなたなら、きっと受験生に求められる勉強時間以上の時間は確保していけるでしょう。少しでも、時間を確保するための参考になればと思い、『時間の使い方』ということをテーマに以下に綴っていきます。

平日３時間、休日７時間の勉強時間を確保していく上で、大変なのが平日３時間の確保ですね。

休日７時間は難なく確保できるかと思います。学校で６時間×50 分、計５時間の勉強をこなしているわけですからね。それプラス２時間です。移動時間もないですし、当番活動もない。２４時間のすべての時間を自分自身のためだけに使うことができます。休日７時間の勉強は、確保しやすいですね。

100 号に続く

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月１９日　　NO．１００	**担任の独り言** 感謝と恩返し

受験生の時間の使い方

99 号からの続き

その一方、平日３時間の確保が難しい・・・。学校で５時間勉強して、帰ってから３時間。部活が終わったため、１７時には家に着くことができるかと思いますが、疲れも溜まっていることと思います。そこから３時間の勉強がなかなか難しい・・・。塾に通っていれば３時間は余裕なのかもしれませんが、塾に通っていない人や塾がない日などは、自分自身をコントロールして、勉強と向き合っていかなくてはなりません。

そこで、おすすめするのが、隙間時間を有効に使うことです。社会に出てからも、すごく大切なことです。成功している人のほとんどは、時間の使い方が上手です。１分でも隙間時間があれば、手帳を取り出してアイディアをメモしたり、ニュースを見て情報を集めたりしています。電車に乗れば、読書をします。成功している人は、周りの人が勉強していない時間に、勉強しています。

また、おすすめなのが、時間の分割です。野球を例にして説明します。甲子園に出場するためには、最低毎日 1000 本の素振りが必要と言われています。しかし、学校に通いながら 1000 本はとてもきついです。学校から帰った後に、1000 本は想像するだけで辛いですよね・・・。しかし、甲子園に出場している学校は、1000 本をこなしています。

では、どうしたら 1000 本の素振りができるのでしょうか。それは、1000 本を 300 回、300 回、400 回と分割しているからです。甲子園に出場する学校の選手は、朝起きてから 300 回。昼休みに 300 回。寝る前に 400 回の素振りをします。300 回なら 20 分もかからないうちに終わりますからね。一度に 1000 本と聞くと、「難しい！」と感じる人は多いと思いますが、隙間時間に素振りと聞くとできそうな気がしてきます。

以上の二つを踏まえ、受験生の「時間の使い方」ですが、朝 30 分、学校で 30 分、夕ご飯を食べる前に１時間、寝る前に１時間の計３時間です。

学校では、計１時間の休み時間があります。そのうちの半分を勉強時間にあてれば、学校で 30 分勉強することができます。

そして、その隙間時間に有効なのが、暗記科目の勉強です。暗記科目は時間の縛りがありません。数学などの勉強は、１問１問に時間がかかります。もしかすると、隙間時間だけでは、考える時間が足りないかもしれません。しかし、暗記はいつ終わっても大丈夫です。また、暗記は繰り返し勉強する必要があります。忘れた頃に、もう一度確認することが重要になってきます。だから、休み時間に毎回確認することで、授業→暗記→授業→暗記といった記憶するために有効な時間の使い方ができます。

また、暗記科目は寝る前に勉強するとよいと言います。寝ている間に記憶が整理されるみたいです。だから、寝る前の貴重な１時間は、暗記科目にあてるとよいです。その反面、テレビやゲームに時間をあててしまうと、学校で学んだ内容が抜けて、テレビやゲームの内容が記憶されてしまうといった最悪な事態を引き起こすこともあります・・・。

頭を使う数学は、朝や学校から帰った後に勉強するとよいでしょう。

以上がおすすめの「時間の使い方」です。ぜひ、試してみてください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月20日　NO．１０１	**担任の独り言** よい関係が築けている

信頼できる練習

今日、6 時間目に応援練習をやってまず思ったことみんな集中力がすごくあるなと思いました。暑い中、真剣に練習していてみんなのおかげで、自分もすごく集中して練習ができたので、みんなに感謝です。これからも団長などに言われたことはしっかりやって、団長のためにもこれから頑張りたいです。

始めの見本を見せるときは緊張して振り付けを忘れてしまって、あまりうまくできませんでした。だから、みんな話を聞いてくれるかなと思っていたら、まず僕を励ましてくれて温かいなと思いました。だから、僕もみんなのために一生懸命頑張って教えることができました。

今日、6 時間目に大応援合戦の練習をしました。よい雰囲気だったなあと思いました。楽しい感じで真剣にやる。フワフワしない感じで、少しフワッとしていて、やりやすかったなと思います。これからも暑いのでこんな雰囲気でやれたらなと思います。1、2 年とやるときまでにしっかりと覚えて 1、2 年生にもこの雰囲気が伝わってくれるとよい練習になると思います。

今日は応援団の練習がありました。団長団の中でも振り付けが曖昧になっていて途中で変更を何回もしてしまい、みんなに迷惑をかけてしまって申し訳なかったのですが変更しても文句も言わずに頑張って覚えようとしてくれて嬉しかったです。みんなに感謝したいです。次回は正確に教えていきたいです。

今日は昼と 6 時間目に旗の作成をしました。私は今まであまり直接応援旗に関わったことがなかったので、今年は下書きに参加させてもらえて嬉しかったし、思っていた以上に楽しかったです。応援旗リーダーさんには本当にいろいろ頑張ってもらっているから私もできることを精一杯やっていきたいです。あと、2 年生もすごく頑張ってくれて、毎休み時間来てくれている子もいるので、その子にもありがとうと言いたいです。

今日、ソロと全体 1 の振り付けの練習をしました。ソロも全体 1 の振り付けどちらもすごくかっこよかったです。ソロと全体の振り付けをやって思ったとは、リーダーさんは本当によく頑張ってくれたなあと思いました。自分の休みを削ってまで、踊りを考えてくれて嬉しかったです。1 組団の振り付けが一番だと思いました。

今日の昼休み時間と 6 時間目に大応援合戦の踊りの練習がありました。私は 6 時間目は旗の制作で参加はできなかったけど、昼休み時間見てみるとみんな一生懸命練習していたし、クラスの子と「こうだったっけ」と聞き合っていてよかったと思いました。アートの方にも行きましたが、順調に進んでいてすごいなと思いました。みんなが頑張っているので私も全力で頑張りたいです。

今日、縦割りの振り付けの練習をしました。私はダンスとか体を動かすのが苦手なので不安でした。ソロではない方が難しくて途中でわからなくなった時に近くにいた応援団の子が教えてくれて、すごく嬉しかったです。夏休みも授業後も考えてくれて疲れているはずなのに、失敗しても教えてくれて、嬉しいけど申し訳ないのでたくさん練習して頑張ります。

今日は 6 時間目に団の応援の練習がありました。毎年、応援の振り付けとか一から考えているのすごいなあと思っていました。今年、私たちの代になって今までのようにすごい応援合戦はできるのかと少し不安でした。でも、その不安は団長団のおかげでもうないです。夏休みの集まれる少しの時間で冊子まで書いてきてくれるなんてめちゃくちゃすごいと思いました。6 時間目は旗の方に行っていましたが、個人的にもしっかり教えてもらって、しっかり 2 年生に教えたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月20日　NO．１０２	**担任の独り言** １つ上のレベルに連れて行くのがリーダー！

人生とはドラクエや

上記は、「神様はバリにいる」の兄貴役である堤真一さんの言葉です。「神様はバリにいる」はおもしろい映画です。ぜひ見てくださいね笑。「神様はバリにいる」を簡単に説明すれば、困っている人に手を差し伸べる兄貴こと丸尾孝俊さんの生き方がえがかれた映画です。

「人生はドラクエや」映画を見て衝撃を受けた言葉です。ドラクエってわかりますか？昔、大流行したドラゴンクエストというゲームです。今でも人気があるのではないでしょうか。敵を倒し、仲間を増やし、RPG ゲームの王道中の王道です。

丸尾さんは人生をドラゴンクエストと置き換えています。

人生の経験値を貯め、苦難というボスを倒す

人生は、楽しいこともあれば、苦しいこともあります。あなたも知っていますね。

でも、嫌なことも苦しいことも『ドラクエ』だと思えば、ゲームの主人公になったみたいでわくわくしてきませんか。勉強し、仲間と協力し、様々な手を打って問題を解決していく。まるでゲームのようで楽しく思えてきます。

「努力は大切」という言葉をよく耳にします。その通りだなと思います。勉強にしろ、部活にしろ、努力した人が成功を収めています。一流企業の社長さんもスポーツ選手も皆、圧倒的な努力しています。

しかし、「努力は大切」と頭ではわかっているものの、「努力」を続けていくことは難しいことです。大半の人が１週間も努力は続けられません笑。

努力を継続できるだけで、貴重ある人になれます

努力が嫌になったときに思い出してください。『人生はドラクエや』きっと、あなたの背中を押してくれるはずです。そして、踏ん張って踏ん張って踏ん張って１ヶ月続けてみてください。最初の１週間がつらいだけで、努力を習慣化さえできてしまえば、だんだん努力することが楽になってくるはずです。

人生はゲーム

です。苦難という敵を倒し、目標をともにする仲間と一緒に歩んでいってください。きっとすばらしい未来があなたを待っています。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２１日　　NO．１０３	**担任の独り言** ○○先生が毎朝窓を開けてくださっています。 感謝ですね。

一人一人の頑張りや優しさ

今日、**道徳でやったこと、言ったことを有言実行しようと思って、まず日記を書いてみました。**アイスを食べて今に至ります。私が思ったのはこういう勉強だったり、宿題はちまちま先延ばしにするよりもパパッと終わらせた方がいいなと思いました。まずは 8 月いっぱい帰って 20 分以内に日記を書く！ということを続けていきたいし、ワークとかもやっていきたいです。

今日は道徳をしました。その話が私と似ていて私も正直まずいと思っています。だから、**学校のある日は２時間休みの日は４時間やっています。**それでも、内容が入ってくるといです。

昨日と今日は休み時間、髪の毛を乾かす時、朝起きてから勉強しました。隙間時間の使い方がすごく大切というのを改めて思ったので、1 つでもいいので覚えていきたいです。これを**三日坊主とかではなくて継続できるようにしたい**です。明日は今日より頑張ります。

今日の昼休み時間も応援合戦のソロの練習をしました。**みんな頑張っていると思うし、それを指示している代表もとてもすごい**と思います。やっぱり全員が揃わないと応援合戦は完成しないので、全員が綺麗に揃えられるようにこれから頑張っていきたいと思います。

みんなに大応援合戦の踊りを教えています。昼休み時間から始めていたら○○先生が「6 時間目もあるのにすごいね」と褒めてくださってすごく嬉しかったです。私は人に教えるのが好きなので 6 時間目楽しみだったけど不安でもありました。だけど、**みんながすぐに覚えてくれてここだけの話、団長たちに教えた時より速い・・・？と思うくらいでした笑。**でも、きっとみんなが覚えてくれたのは**団長たちが一生懸命教えてくれたから**だと思います。団長はさすがだなと思う進め方でした。**学級通信には団長団への嬉しい言葉もあってこれからもっと頑張ろう**と思いました。

今日、始めて応援合戦の練習をしました。自分は昨日練習に参加していなくてわかりませんでした。ただ**いろいろな人に教えてもらってだいぶわかるようになりました。**ソロは 15 秒の短い間に各学年の良さをわかってもらえるようにしないといけないです。すごく難しいことだけど私の場合、人一倍やらないといけないので頑張ります。

今日は久しぶりの委員会でした。これまで 3 回ミスをしてきました。**今回こそ！という意気込みで臨みました。結果としてはやっとうまく回せました。**新しい企画についてだったけど、決めたいことは全て決めました。また、わかりやすく堂々と話すことができた点でもすごくよかったです。企画成功に向けて頑張ります。

私は今日、登校中感動することがありました。今日の朝、私が信号待ちをしている時自転車をこいでいた一人の女子高生が転んでしまいました。そこで、車に乗っていた一人の女性がすぐさま車から降りて助けてあげいました。私はそれを見た瞬間やっぱり○○の人は本当に優しいんだなあと思いました。**この世界で一人でも多くの人が優しい人間になってほしい**と思いました。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２１日　　NO．１０４	**○○先生の独り言** ３年１組の発言数が本当にすごい。保健の授業であれだけ手が挙げられるなんて！

一人一人の頑張りや優しさ

掃除を頑張っている人ほど成功するっていう話を聞いたことがあるかと思います。お手伝いをするほど成功しやすいという話も聞いたことがあるかと思います。夢や目標と直接関わらない分野の頑張りが、夢や目標を叶えることは少なくありません。あなたが言うように「どんなことにも頑張った方が良い」のです。

夢や目標を達成するためには、『心技体』が必要になります。部活を一生懸命行ってきたあなたなら聞いたことがあると思うし、理解していると思います。一流選手は、心技体が揃っている人が多いですよね。『心技体』はスポーツの世界だけにあるのではなく、夢や目標を追いかけている全ての人にとって大切なものです。

夢や目標を叶える『心技体』とは、一体どういったものなのか？

心・・・物事の本質を考える力や先見力

技・・・夢や目標を達成させるために必要な能力や手段

体・・・継続力

スポーツで必要な『心技体』とは少し違うかもしれませんが、スポーツで目標を達成させるためには重要になってくるものばかりです。上位の大会に出場する人になればなるほど、上記の『心技体』を兼ね揃えている人は多いです。

私たちは、つい「どうしたら夢や目標を達成することができるのだろう」といったことばかりを考えがちです。もちろん、それが悪いことだというつもりはありません。常に、夢や目標を達成するために必要なことを考え続けることは大切なことです。しかし、夢や目標を達成するための能力や手段がわかったとしても、夢を叶えることはできません。例え、夢や目標が叶ったとしても長続きしません。やはり、「心」の部分が重要です。物事の本質を捉えない限り、夢や目標を達成させ、成功することは不可能です。

では、物事の本質とは一体どういったものを指すのでしょうか？それは、

人とのつながり

です。どんな成功にも周りの人は必ず関わってきます。周りの人が幸せだなと思うようなことなのであれば、その方向性は合っているということです。周りの人を大切にしていると、必ずあなたの夢や目標を応援してくれます。夢や目標が叶ったときに、あなたと一緒になって喜んでくれます。さらに、次なる夢を一緒に追いかけてくれることでしょう。大切なことは、あなたの「心」なんです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２４日　　NO．１０５	**○○先生の独り言** 個が学級をつくる。 学級が個を高める。

信頼を深められる練習に！

今日、大応援合戦の練習をしました。私は３年１組のみんながすごいと思います。理由は、まず団長、副団長、応援団、太鼓のリーダーさんは少しでもよい応援合戦になるように、少し厳しいことを言ってくれます。それに応えることができるように３年１組のみんなは頑張ってくれています。そして、旗の絵をやっていて、踊りがわからなかったら、「わからないから教えてくれる？」と聞いたら「全然いいよ！」と言って教えてあげたり、「さっき旗をかいていたから踊りわからないよね。教えようか？」など自分から言える人がいてすごいなと思いました。３年１組は本当によい人のかたまりのクラスだなと思いました。

今日、2 時間目に大応援合戦の練習がありました。私は前半、応援合戦の練習をし、後半は応援旗の作成をしていました。前半で私は初めて全体 1 の振り付けをやりました。正直全然わかっていなくて後半で練習をしていました。団長団の人たち、応援旗リーダーはすごく頑張っています。それに負けないような動きができるとよいなと思います。

僕は団長がすごいなと思います。みんなの前に立って、大きな声で細かくしっかり踊りなどを教えていて、それだけでもすごいのに、団長はコロナ対策をしっかりしていて、マスクを外している人に注意したりするなど、本当にすごいと思います。こんな周りをしっかり見れている団長は他にいないと思います。言うのが早いと思いますが、今の団長団でよかったです。

今日は 2 時間目に応援の練習をしました。私はダンスを覚えるのが苦手で今日も前の人を見ながら合わせると、前に誰かいないと正直踊れないかもです。でも、団長団がアドバイスしていたり、周りの子と確認しながら頑張りました。明日、昼休み時間しかやる時間がないので頑張りたいです。

今日の 2 時間目と昼休み時間のソロと全体 1 の練習をやっていて何回もやっているからかみんな大まかなところはちゃんとできていて、団長、副団長、応援団の人たちの指示やアドバイスをしっかりと聞いていていいなと思いました。それに、かけ声や最後の「ハッ」などというところの声の質が前回よりとても良くなっていました。私は他のところの仕事があって、みんなよりやれていないところがあるので、みんなに遅れないように頑張っていきたいです。

練習の雰囲気がすごくよい。あとは、応援合戦の質を上げていくために、負荷をどれだけかけていくかだね。厳しいことを仲間に伝えても、「目標を達成するためにリーダーは言ってくれているんだ！」と信頼し合える関係をつくっていきたいね。

今日の体育の時間、僕は 2 回発言できました。僕は 1 年生の時発言ができませんでしたが、2 年生から周りの環境も変わって発言が増えました。**このクラスもみんなが手を挙げてくれてとても発言がしやすいのでみんなに感謝**です。それと発言も続けていきたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月24日　NO. 106	**○○先生の独り言** 人の笑顔をつくれる人に

人を幸せにすることが仕事になる

「仕事って何があるんだろう？」昔、私が中学生だった頃思っていたことです。「教師」「サラリーマン」「スポーツ選手」「警察官」「消防士」など、自分自身の身近にある職業しか私は知りませんでした。そして、どうしたらその職業に就くことができるのかも知りませんでした。「大学に行った方がよい？」「何か資格があった方がよい？」といった程度でした。将来、何かの職業に就かなければいけないなと漠然とした不安を抱えていました。もしかしたら、不安すら感じないくらい何も考えていなかったのかもしれません笑。

そんな中学時代だったから、今になって仕事についてできるだけ早い頃から調べておけばよかったなと後悔するときがあります。もっと、早くから将来に向けて準備ができたかなと・・・。

今になっていえる仕事の価値観は、

好きなことや自分の強みを周りの人に生かせる場

です。仕事について全く知識がなかったため、難しく考えすぎていました。

しかし、仕事とは

自分の好きなことや強みをとことん極める

自分の好きなことや強みが、<u>周りの人を幸せにできたときに仕事になる</u>

ものだなと今は感じています。

例えば、料理人。おいしい料理を作りお客様を幸せにする職業です。例えば、警察官。地域の安全を守り、安心して幸せに生活できる場をつくる職業です。すべての職業が、周りの人を幸せにしています。

だから、好きなことや強みをとことん極めてください。あなたの好きなことや強みが周りの人の役に立てば、それが仕事になります。今では昔考えられなかった YouTuber や Blogger など、新しい職業が生まれています。また、AI の発達により、近い将来、新しい職業が生まれるといわれています。きっと、あなたの好きなことや強みが生かせる場がきっとどこかにあるはずです。そして、生かせる場がなければ、生かせる場を自分で作ればいいだけです。

「でも、自分の好きなことが本当に仕事になるの・・・？」と不安や疑問をもつ人がいると思います。でも、大丈夫！あなたの強みはどこかでつながっています。

例えば、絵をかくことが好きな人。絵をかく職業は無数にあります。画家やイラストレーター、漫画家など、様々な職業で絵をかくことで活躍できる場があります。今では、紙にかく以外に、コンピューター上で絵やキャラクターをえがく職業もあります。絵をかくっていう強みがあるだけで仕事として活躍できる場は選びたい放題です。

絵をかくこと以外の強みでも同じことがいえます。運動が好きなのであれば、スポーツ塾のコーチであったり、スポーツジムのインストラクターであったり。音楽が好きなのであれば、ミュージシャンであったり、作曲家であったり。自分の強みが生かせる場がきっとあります。

自分の長所をとことん伸ばして、すてきな仕事に就いて周りの人を幸せにしてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２４日　　NO．１０７	**担任の独り言** 厳しいことも仲間のために言える人に

仲間から学べる人に

あと 7 日で実力テストです。前期の成績にも関わってくるので、頑張ろうと思っています。そこで、明日から**学級通信に乗っていた人の行動を真似したい**と思います。それは、学校から帰ったらすぐに勉強机に向かう方法です。そうしないといつまでもだらけてしまいます。実力テストまでこの方法を続けたいと思います。

辛い時こそ、頑張っている仲間に目を向けよう。頑張っている仲間からよい刺激を受け取ろう。それが、集団の力につながります。

今日はものすごく忙しい日でした。私は最近いろいろな仕事をさせてもらっていて、**各仕事が全て忙しい時に重なってしまいました。ですが、とても充実した１日でした。**そして、**いつもこれくらい忙しい思いをしている子がたくさんいると考えると感謝しないと･･･**と思いました。これからもいろいろ頑張りたいです。

一生懸命頑張ることが楽しいと思えたら最強

仲間のために汗を流す経験が多いほど、仲間に感謝することができる

上記のような思いをもっている人を信頼できますよね。私はこのような思いをもっている人に感謝です。

さらに、下記のように３年１組には、仲間のために汗を流せる人がたくさんいます。

今日は体験入学でクラスでは 7～8 人くらいの人がいませんでした。私や周りの子も少し混乱していました。でも、気をしっかりと保とうと私は思って、**やれることをやりました。**でも、私よりも先に、周りのために行動をしていた子や「いつもやってもらっているから今日は僕が！！」と張り切って手伝っている子がいて、今日の**3年1組は人と人が信頼しあっていて、みんなが笑っているように感じました**。この雰囲気を体育祭でもやっていきたいです。

今日は 7 人ほど体験入学でいませんでした。人数は少なかったですが、給食の時多くの人が手伝っていました。おかげで困ったりすることなく助かりました。やっぱり**こういう人たちがたくさんいるクラスで良かったな**と思います。こういう風に**協力しあえるからこそ、信頼というものが生まれる**と思うので、これからもっと協力したいと思います。

人数が少ないながらも本当によい動きでした。

互いが互いを補い合う

そんな動きがたくさん見られましたね。

そして、その動きができるのは、

一人一人が自立・自律できている

からだね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２４日　　NO．１０８	**○○先生の独り言** １組の英語の発表すごくよかった。特に、最初に発表した N 男がすごくよかった。

大切なもの

この前甲子園の交流試合をみました。別に野球が好きなわけではないし、ルールもよくわからないので、ボーッと見ていただけなんですけど、なんかいいなと思いました。同年代の人たちが野球に命をかけているのがすごくかっこよかったです。試合で負けたチームの選手の人が泣いていて泣けるほど夢中になって頑張れることがあって本当にすごいなと思いました。**私も泣けるほど頑張ったり、人生を捧げたりできるものを見つけたい**です。

守るべきものが見つかると人は強くなれます。生き方に芯ができます。大切なものがあるから心が強くなります。仲間や家族など人を守れる人は、周りからの信頼を得ます。日々が充実します。

たった１つ。たった１でも守りたいものができるといいね。

今日でなんとか 1 週間が終わりました。本当に暑かったし、疲れました。来週は涼しいといいです。暑さに負けず頑張っていきます。今日の 4 時間目は英語で**「自分の大切なもの」**を紹介しました。まだ、前半の 14 人しかやっていないけど、本当に面白かったり、聞き応えがあったりしました。次回の後半戦も楽しみです。

今日、英語の発表がありました。私はみんなの発表を見て、緊張しているんだなとすぐにわかりました。でも、みんな緊張していても自分の大切なものの愛が伝わりました。私は火曜日に発表をするので緊張せずにみんなに伝えたいです。自分からいう人がいてすごいなと思いました。**3年1組は本当によい人のかたまりのクラス**だと思いました。

今日、英語で発表をしました。正直「チキンは食べれますか？」と質問されたときは驚きましたが、楽しかったです。みんなそれぞれが大切なものを心を込めて言えていたのがよかったし、**愛が伝わってきて、**とてもよい時間になりました。また、次の授業でも発表は続くのでみんなの大切なものを聞いて楽しみたいです。

英語の時間。○○先生が絶賛してくれました。まず、準備が良かったみたいですね。1 時間 1 時間の授業に臨む姿勢がすばらしいです。**『頑張る人を認められる』そんな雰囲気があるから、頑張ることが楽しいと思える集団になれているね。**

僕は最近の昼休み時間の感じがとてもよいと思って団長団だけではなくて、みんなでわからなかったり、直したらよいところを教えあっているのでよいと思います。これからも頑張って、無意識にできるようにしたいと思いました。

よい雰囲気だね。負荷をどんどんかけていこう。そこで、つながれる関係をつくりたい。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月27日　NO. １０９	**担任の独り言** 仲間のために時間を使う 自分のために時間を使う 仲間のためにも、自分のためにもならない時間は少なくしていく。

信頼ある練習を！

今日も応援合戦の練習をしました。正直教えるのが難しいです。準備してもうまくいかないことも多いです。でも、それを含めて今楽しめているし、仲間がそう思わせてくれています。本当に楽しいです。でも、時間も限られているので優しいことは言ってられないから自分は苦手だけど指摘できる人になりたいです。

今日の 1 時間目に団の練習をしました。そのときに僕が困っているとみんなが助けてくれました。とても嬉しかったし、自分も困っている人を教えられるように頑張ろうと思いました。だから、教えられるように、まずはしっかりと覚えて自分ができるようにしたいし、教えることでリーダーの助けになればよいです。

今日、大応援合戦の練習がありました。全体 2 をやりました。全体 1 と似ているところがあって間違えそうになります。全体 2 は自分で歌いながらやるので歌も覚えないといけません。残り時間がとても少ないと思うので、早めに覚えたいです。後輩にも教えないといけないので頑張りたいです。

今日、新しい踊りをやりました。正直、すごく難しいです。細かい振り付けがたくさんあるので、ごちゃごちゃになってしまって、あまりうまくいかなかったです。ですが、今週中には絶対に覚えないといけないので、1、2 年生のためにも頑張って、しっかり覚えて、教えられるように練習を頑張りたいです。

信頼。１組団が掲げたテーマです。「信頼」達成するためにはいくつもの壁を乗り越えなければいけません。壁が低いうちは、「信頼」できている？ように感じますが、壁が少しでも高くなると、信頼が薄い学級はすぐに崩れてしまいます。壁が高くなると、仲間より自分を守ろうとします。信頼とは関係です。相手がいて初めて成り立つものです。つまり、心に相手がなければ、信頼関係を築くことは不可能です。相手が何を感じ、何を考え、何を望んでいるのか理解するように努めてこそ初めて、信頼関係を築くための基礎ができ始めます。

あなたは、リーダーがどんな思いで○○中祭に向けて頑張っているか考えたことがありますか。リーダーがどんな願いを込めて言葉を発しているか考えたことがありますか。

もちろん逆も大切です。リーダーが仲間の気持ちを汲み取って、学級を引っ張っているかってところが。

それが、「信頼」につながります。相手が何を望んでいるのか？相手のことを思いやる上で考えたいことですね。そして、その望みが全員一致できれば、間違いなく最高のクラスになりますね。

今日は実力テスト 1 週間前です。3 年生になって 1 回 1 回のテストの重荷が違って、今からでも少し不安です。しかも、今回は実力テストが終わったらすぐ期末テストがきます。期末テストは前期の成績が出てしまいます。だから、いつも以上に力を入れたいと思っています。○○中祭で忙しい日々が続くけど、ここで頑張れた人が勝ちです。自分に勝って頑張りたいと思います。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月27日　NO．１１０	**担任の独り言** 何に時間を使うか

小さな努力の継続が大きな達成感を得る

あなたはどんなときに喜びを感じますか？仲のよい友達と一緒にいるとき。美味しい料理を食べたとき。寝るとき笑。喜びを感じる場面はいろいろありますよね。

喜びを感じる場面はたくさんありますが、達成感。これもまた喜びを感じる瞬間です。できないことができるようになった。一生懸命勉強をしたテストで順位が上がったなど、拳に力を強く握りしめ、つい声を出したくなる感情です笑。

喜びを感じる場面は様々にありますが、『達成感』を得られたときの喜びは各段に大きいです。

オリンピック選手としても有名な体操選手の内村航平さん。内村さんは小学校 1 年生のときにできた逆上がりの喜びを超えられるように毎日の練習を頑張っているそうです。

それだけ、

「達成感」は私たちに次なるエネルギーをくれます。

達成感を感じるためには、新しいことに挑戦する必要があります。今の自分より一歩先の高みを目指して努力し、物事を達成するときに得られる感情だからです。

しかし、「挑戦することは大切！そんなことはわかっている。でも、自信がない・・・」という声を耳にします。私も正直自信はありません笑。でも、少しずつではありますが、自信はついてきています。中学生の頃は本当に自信がない生徒でした。どうやって自信をつけてきたのか？自信をつける方法！それは、

小さな努力を継続する

ことです。

原田隆史さん。陸上で大阪市立松虫中学校を日本一に導いた先生です。原田さんが大切にしてきたことに「日記」と「お手伝い」がありました。どちらも小さな努力を継続させるためのものです。

「私は毎日皿洗いをしたから日本一になれました」

原田さんが指導し日本一に輝いた中学生が、インタビューに答えたときの言葉です。その中学生の選手は、皿洗いを毎日続けられたことが自信となり、全国大会で自分の力を出し切れたそうです。体調が悪い日も、宿題が多い日も、1 日も欠かさず皿洗いを続けてきました。

つまり、

自分で決めたことを毎日継続することが自信になる

のです。たかが皿洗い。されど皿洗いです。

もし、自信をつけたいと思うのであれば、自分の頭で、何を大切にしたいか考えてください。そして、大切にしたいものを周りに流されず、継続してみてください。

きっと、少しずつ自信がついてきて、新しいことに挑戦するエネルギーをくれるはずです。

さあ、あなたは何を大切にしたいと考え、継続していきますか？

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年8月27日　NO．１１１	**担任の独り言** 大変な思いをした方が優しい人になれる。

弱さは強さに変わる

学校では授業や行事、委員会など多くのことを経験・体験します。楽しいときもあれば、大変なときもあったことでしょう。もしかしたら、大変なことの方が多かったのかもしれません。たくさんの挑戦を繰り返し、多くの挫折を味わってきた人もいるのかもしれません。しかし、あなたが経験してきた１つ１つが、あなたの心を育みました。挫折はあなたの心を大きくします。悲しみを味わってきた人ほど、優しい人になれます。

優しい人とは、いったいどんな人のことを言うのでしょうか？優しい人とは、

人の気持ちに共感し、手を差し伸べられる人

ではないのでしょうか。

優しい人とは、まず、相手の気持ちを理解できます。相手の気持ちがわからない限り、人に優しくすることはできないからです。

では、どうしたら相手の気持ちを理解することができるのでしょうか。それは、自分自身が同じような境遇を味わうことが必要です。

例えば、発言が怖いと思っている仲間がいたとします。その人の気持ちを理解できる人は、周りの目が気になる、恥ずかしいといった思いを感じたことがある人だけです。「発言なんて平気」と思っている人は、発言が怖いと思っている人の気持ちを理解することはできません。

他にも例えば、代表者に立候補して落ちてしまった人がいたとします。その人の気持ちを理解できる人は、何かに挑戦し、失敗してしまったことがある人だけです。すべてにおいて成功してきた人は、失敗してきた人の気持ちを理解することはできません。

つまり、弱さや挫折を味わってきた人ほど、相手の気持ちを理解することができるようになります。

そして、仲間を助けられる人は、

「相手の気持ちを理解できる人」+「壁を乗り越えられた人」

だけです。

弱さや挫折を経験し、その壁を乗り越えられてこそ初めて、仲間にアドバイスを送ることができます。

つまり、

弱さや挫折とは、優しい人になれるきっかけを与えてくれる

ということです。

あなたの弱さや挫折は、あなたにマイナスな影響を与えるものではありません。短い目で見れば、あなたにとっては辛いものなのかもしれませんが、長い目で見れば、あなたの心を大きくしてくれるきっかけとなります。

もしかしたら、これまでにたくさんの大変な思いをしてきた人もいるのかもしれません。しかし、大変な思いをしてきた人ほど、人に優しくできます。あなたの弱さや挫折を力に変えてください。きっと、数十年後あなたは、多くの人を救っていることでしょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２８日　　NO．１１２	**担任の独り言** 大変なことから逃げない。 人のせいにしない。

人とのつながりがあなたを強くし、優しくする

今日道徳をやって、人とのつながりは大切だなと思いました。すごく小さな優しさが周りの人に広がって笑顔になっていっていました。やっぱり笑顔の人の近くにいたら笑顔になれるし、優しくされたら優しくしたくなるので、笑顔や優しさは伝染すると思います。

人が生きていく中で１番喜びを感じられるときは、人とのつながりを感じられたとき。逆に、１番傷つくときも、人とのつながりから生じるすれ違いです。人とのつながりがあるからこそ、一喜一憂できると思います。それだけ、人とのつながりは大切なんです。

そして、人は人とのつながりから多くのものを得ることができます。優しくされれば、人に優しくできるし、仲間の頑張りを見れば、自分も頑張りたくなります。一人の優しさや頑張りが多くの人に伝染します。あなたの力は決して小さくありません。多くの人に影響を与える大きな力をもっているのです。

今日、大応援合戦の練習がありました。昼休み時間のときに何度も何度も全体１とソロを繰り返しやって**みんな頑張ってやっていて僕も頑張ろう**と思いました。家で昨日練習してみてその成果が今日、少しは出たと思います。細かいところを忘れていたりすることがあるので、10分休み時間も練習の時は集中してやっていきたいです。

みんな頑張ってやっているから僕も頑張る。そういう関係が築けていれば、学級がよい方向に進んでいるね。学級は個の集団。そして、個と個のつながりの強さが、学級の力へと変わります。仲間の頑張りを受けて、自分自身の力に変えられる。そんな仲間とのつながりがある学級は強いですよね。

今日も大応援合戦の練習をしました。家での練習の成果を見せつけようという思いで頑張りました。今日、何とか一通り続けられるようになりました。頑張っているとはいえ、みんなより何Ａ男も遅いことは明白。その分を家での個人練習や練習の質でカバーしてどうにかしていきます。

個の思いが強ければ強いほど、集団の力は強くなります。そして、学級や目標のために頑張りたいと思っている仲間がいる集団って素敵だね。また、仲間のために頑張りたいと思える集団って素敵だね。仲間への感謝の気持ちがある集団の絆は強いです。

今日は○○先生が１日担任でした。朝、先生専用の机に○○先生が座った時みんな「えっ」ってなりました笑。でも、楽しかったです。道徳の授業は○○先生がやってくれました。新鮮でした。６時間目が終わって「さようなら」するときは○○先生が来てくれました。今日はたくさんの先生が３年１組のために動いてくれました。だから、私も人のためにたくさん動きたいです。

私が一日出張のためお休みすることを○○先生に代理で入っていただけるようにお願いすると、「やった。３年１組の担任ができる！！」と喜んで引き受けてくれました。また、○○先生に道徳の代わりをお願いすると、「１組での授業がないのでぜひ！」と、考えることもなくすぐにＯＫを出してくれました。○○先生は、いつも支えてくださっています。私は、多くの人に助けられています。感謝です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月２８日　　NO．１１３	**担任の独り言** 大変なことから逃げない。 人のせいにしない。

頂上を知る

物事を始める前に目標を立てることが多いですよね。例えば、部活、受験、夢など、最初に目標を定めます。どうしたら、目標を達成することができるのでしょうか。

まずやるべきことは、目標の高さを知るということです。これが、重要なことなのですが、できていない人が多いです。

例えば、部活動。部活に例えるとわかりやすいかもしれません。もう引退はしましたが、○○大会優勝、県大会優勝など、目標を立てて部活動に臨んでいたはずです。目標を達成するのであれば、目標の壁の高さを知らなければいけませんよね。例えば、○○大会優勝という目標を立てたのであれば、○○大会を優勝するであろうチームの実力を知らなければいけませんよね。登るべき山の高さを知らないのに、挑んでいくのは無謀ですよね。たいていの目標は、登るべき山の高さを知らずに挑んで、途中で挫折をしてしまいます。登り始めたものの、登るべき山の高さに圧倒され、「登れたらいいな」と目標ではなく、単なる願望に変わります。そして、少しでも強い風が吹くと、簡単に吹き飛ばされてしまいます。目標を考える上でまずやるべきことは、目標の壁の高さを知ることですね。

では、目指すべき山の高さがわかったら、次に何をしたらよいのでしょうか？それは、登る速度を考えることです。

○○大会優勝という目標を立てたのであれば、どういった練習をしたらよいかを考えます。○○大会を優勝するであろうと考えているチームが、毎日素振りを５００回やっているのであれば、○○大会を優勝するためには、少なくとも５０１回は素振りをしなければなりません。登るべき山の頂上に合わせた練習を考えていかなければならないということです。登るべき山が高ければ高いほど、大急ぎで登っていくしかありません。

目標を達成できない人の特徴として、頑張る基準を登るべき山の高さに合わせるのではなく、自分ができることに合わせます。自分ができることの幅が広ければ問題ありませんが、できることの幅が狭ければ目標を達成することは不可能です。自分のできることに合わせた努力をしたいのであれば、自分に合わせた目標設定をしなければなりません。つまり、自分について深く知らないといけないということです。

登るべき山の高さを知ること。登り方や登るスピードを定めること。大切にしていきたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年８月３１日　　NO．１１４	**担任の独り言** 実力テスト頑張ろう！

大変ときだけど、さらに大変になるように頑張っている

昨日、たくさん家で練習したら間違えずにできるようになりました。とても「やってよかった！」って思いました。これも**テストに置き換えるとたくさん勉強すれば結果がついてくる**ってことだから、もっとがんばりたいなと思います。自分の行きたい高校に安心していけるように頑張りたいです。

今日、大応援合戦と旗の授業でとれる最後の時間でした。今年は今まで以上に団としてのまとまりを感じました。もちろん今までは先輩がある程度形にしたものだからかもしれないけど、**一つ一つダンスや旗の構図を考えてくれた代表者さんたちは本当にすごいな**と思います。私はダンスがまだ周りと比べて下手なので、テスト期間も家で練習します。よいものになるように頑張ります。

今日はたくさん家で大応援合戦の練習をしました。**この頃、お風呂の前だったり、ご飯を食べる前など、隙間時間にやるとけっこうできたりします。**全体②は本当に難しくて、なかなかうまくできなかったけど、できるようになりました。明日でみんなとの練習は一旦終了だそうです。明日は絶対に完璧にして、１、２年生にうまく教えられるようにしたいです。

今日、大応援合戦の練習がありました。テスト週間に入ると学校で練習がまったくできなくなります。明日がテスト前の最後の練習になります。**団長が家で復習をしておいてほしいと言っていたので家でこれからもやっていきたい**と思います。明日の１日を大切に過ごしていきたいです。

今日は大応援合戦の練習がありました。**大応援合戦では1、2年生にも教えるということを意識しながら覚えて練習していました。**でもまだ歌詞があまり覚えられていないので教えるときまでには完璧にしたいです。

今日の最後の練習の雰囲気がよかったです。みんな最後のララララッラー♪のところのジャンプや手を横に広げるところがそろってきました。**B男やI女、F男、H女などの団長、応援団の特訓をやったから**だと思います。本当にありがとうございます。

今日の先生や仲間の話を聞いて、確かに気が抜けているところがあるなと思いました。でも、その話を聞いてからは、みんながよりいっそう大応援合戦へ向けている意志が前より強くなっているように今日は感じました。もちろん私も前よりもっと心を燃やして、みんなに遅れをとらないようにしています。**もうすぐテスト週間に入ってしまいますが、この炎を消さないようにしていきたい**です。

今日、英語の前の休み時間がありました。私は自習ノートをやりたかったのでやっていたのですが、周りでは話している人がけっこういました。４５分が近づいてきて、そろそろ席座った方がと呼びかけようとしたけど、私は勇気がなくてできませんでした。けっきょく鐘がなって慌てて座ってしまいました。あのとき言えていたら、友達も間に合っていたかなあと後悔しています。先生が**辛いときが成長のチャンス**と言っていたので、次は言えるといいです。

大変なときこそ、その大変なことに立ち向かっていこう。逃げても心の負担は減りません。壁を乗り越えてこそ、心の器が大きくなり、心の負担は減っていきます。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信

令和○年８月３１日　　NO. １１５

担任の独り言



かっこいい人とは？

息子が夏休みに再び野球が好きになりました。3歳くらいから、かるくですがボールを使って遊んでいました。しかし、4歳から乗り物が好きになり、最近では生き物が好きになってきました。休みは「虫取りに行こう！」とよく誘いを受けるものです。この夏休みは、虫を捕まえにいくこともありましたが、「野球をやろう」と声をかけられることが増えてきました。息子は、柔らかいボールを使って遊んでいるのですが、ようやくグローブを使ってだんだん捕れるようになってきました。家では、野球（ソフトボール）の動画を見ることが多く、その動画に影響を受け、再び野球に興味をもったのだと思います。その動画は私から見てもかっこいいんですよね。何かを極めて頑張っている人ってかっこいいんです。前置きが長くなりましたが、「かっこいい」ということをテーマに書いていこうと思います。

あなたは、かっこいい人と言われるとどういう人を思い浮かべますか？もちろん「顔がかっこいい」というのもあると思います。でも、心が成長するにつれ、外見のかっこよさより、内面のかっこよさに目が向いていくようになります。外から見えるかっこよさというより、人の良さや心の強さに重きを置くようになります。

では、内面がかっこいいと言われる人とは具体的にどういう人なのでしょうか。もちろん人それぞれだと思いますが、多くの人が共感する特徴は、

芯がある人　努力している人　周りの人を大切にする人

です。

やっぱり人の心を動かす人とは、進むべき道を定め、一生懸命頑張っている人ですね。そして、自分と同じくらい、自分以上に周りを大切にする人です。

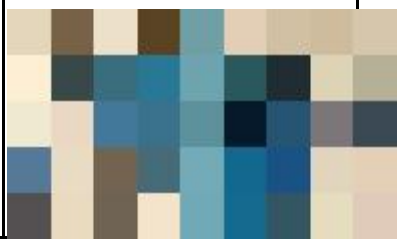
生き方は自分自身で選ぶことはできます。結果だけを求めていると苦しくなりますが、生き方は誰でも自分自身で決めることができます。芯をもつ、努力する、人を大切にする、するかしないかはすべて自分自身で選ぶことができます。

自分自身がかっこいいと思える生き方をしていきたいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信

令和○年9月1日　　NO. １１６

担任の独り言



あなたは大人

今日、給食のタイムがすごく早くなりました。私は当番ではなくて、生徒会について○○先生とお話ししていたので、並ぶときはわからなかったけど、配膳の時にいつもより静かにできているなと感じました。ここまで早くなったのはC男やJ男などの給食委員が呼びかけ続けてくれたからだと思います。ありがたいなと感じました。来週からもキープできるように頑張りたいです。

今日の給食はとても静かに素早くできていて、先日のは何だったのだろうと思いました。やっぱりみんなできる人だなと思いました。これからもやっていければなあと思いました。

給食の準備が早くなりました。学級全体で動かなければ、不可能なことです。こういうところから同じ方向を向いて頑張っていきたいですね。

この日もまたみんなに助けてもらいました。委員会の仕事ではN男とO男にお願いをしたところ、嫌な顔一つせず、仕事を助けてくれました。それに、○○先生にもプリントをコピーしてもらい、委員会の集まり、仕事に何とか間に合いました。本当に皆さんありがとうございました。

私はもうすぐ誕生日です。9月2日です。あと、5日後には15歳です。「15歳」ってどんなイメージですか。私は2つあって、1つ目は節目というイメージです。5の段は節目のイメージがあります。今まで私のために力を注いてくれた人に改めてありがとうと伝えたいです。もう一つは受験っていうイメージです。今度の月曜日は実力テストです。土日を有意義に使いたいです。

昔で言えば、15歳は大人です。明治の初期までは、だいたい15歳を過ぎれば、大人として扱われていました。成人式を祝うようになったのは、約70年前からです。

つまり､ただ単に20歳から大人というのは法律が定めているだけで､大人として振る舞おうと思えば、振舞うことができる年齢であるということです。

だから、中学校3年生は、自分の人生を真剣に考えられる学年であるということです。

周りの人や社会のことを考えられる大人になっていきたいですね。

泣きたければ泣けばいい。それはあなたが死ぬほど頑張った証。顔がぐしゃぐしゃになる程泣いて、満面な笑顔を見せてよ。自分はやればできるとよく聞きますけど、不必要なことすらまともにできないのに、本当に必要なことをこなせるわけないですよね。何もしていない風に見えて、ぶっつけ本番でどうにかなるのは天才と陰で努力していた人だけです。そのどちらにも慣れないなら普段から頑張りなさい。

上記は、学級の仲間が調べて書いた名言です。言葉ってすごいよね。読んだり、聞いたりするだけで心が動かされます。周りの人や自分自身に、勇気ややる気を与えられる言葉を使っていきたいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月1日　NO. １１７	**担任の独り言** やるしかない

自立・自律

学校教育の目標として、自立・自律があります。自立とは、夢や目標に向かって、必要なことを自分自身で考えて行動する主体性です。自律とは、その場の状況や自分自身で立てた規範に従って、心をコントロールさせることです。自立・自律をした人格や心を育て、社会に出て活躍できる人に成長することが学校教育では大切になってきます。

では、どうしたら自立・自律ができるようになるのでしょうか。まずは、自立・自律ができていない人の話からしていきたいと思います。

自立・自律ができていない人の特徴としてあげられるのが、「依存」です。依存している人とは、物事を判断を他人に委ね、自分自身で結論を出すことができない人です。そして、最終的な責任を他人に押し付けます。周りからアドバイスをもらうことは大切ですが、最終的にそのアドバイスを採用するのかしないのかは自分自身の判断となります。しかし、自立できていない人は、そのようなことを理解しようとせず、責任を取ることから逃げ、誰かの責任の上で生きようとします。つまり、周りの人より自分自身を守ろうとします。だから、自立・自律ができていない人は、誰かと一緒でないと動けません。責任を取ることが怖いのです。

要するに、自立・自律す心を育てるためには、自分自身で物事の判断をしていくことが必要不可欠です。他人の考えに依存していてはいつまで経っても自立・自律することはできません。自分自身で、物事の価値を考えなければなりません。

そのために有効なのが、日記ですね。日記は、物事の価値を考える時間を確保してくれます。物事の価値を言葉にして客観的に捉えることができるようになります。自立・自律する上で日記は大変有効です。

そして、日記を綴る上で大切なことは他者意識です。周りのためにどうしれば貢献できるのかをベースとした考えをすることで、自立・自律に近づくことができます。自分自身で責任を取り、周りの仲間を助けることができる器の大きな人になれます。

自分も大切。でも、相手はもっと大切。その言葉の意味は深いです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月２日　　NO．１１８	**担任の独り言** 自分も大切。 仲間はもっと大切。

将来のために　仲間のために

僕はＢ女はすごいと思います。給食のときに手袋をみんなの分を回収して捨ててあげたり、いつも箸などを配ると「ありがとう」と言ってくれるし、あいさつも絶対にしてくれるのでとてもすごいと思います。

今日はテストでした。数学がやばいです・・・。それ以外はほとんどうめることができました。でも、これが実力なので実際しょうがないことなんですけど、これのテストが返ってきたら自分の悪いところを見直して頑張りたいです。
給食の時間にぼくが「後で捨てればいいか」と思って机の上に置いた手袋をＢ女が「持っていくよ」と言って捨ててくれました。とてもうれしかったし、僕もＢ女さんみたいに周りに気づいて周りの人を助けられるような人になりたいです。

３年１組では、H男が日記のチェックをしてくれています。今日も急いでやろうとしてくれていました。私は何も考えずに座っていました。ですが、H男はまだ制服に着替えていませんでした。それに気づいたG男は「代わるよ」と当たり前のように代わっていました。私は何もできなかったのですごいなと思いました。自分のことを後回しにして仕事をしてくれるし、周りのことにすぐに気づけるG男は本当にすごいし感謝しかないって思います。そして、今日実力テストが終わりました。今度は期末を頑張りたいです。

仲間のよいところに気づける、目を向けられるあなたがすてきです。

今日のテストでは、今まで勉強したものでもけっこう出てきた問題や似たようなものが多く少し解きやすかったし、英語に関しては、**何回も過去のものを解いてきたので、けっこううまくいった**のではと思っています。またすぐに期末テストがくるので、時間をうまく使って、勉強していきたいと思います。

今日のテストはすごく疲れました。中間テストがさんざんだったので、今回は頑張りました。ただもう休んでいる暇はないです。次は塾の模試であったり、期末テストであったり、すごく大変です。でも、高校合格のために、**その先の未来のためにも今、一番頑張らないといけないとき**です。欲に負けずに頑張ります。

今日実力テストがありました。頑張りました。終わったことなのでもう次の期末に向けて意識を高めていきたいです。先生が言っていたようにこの一週間の努力次第なので、頑張っています。**どうにかなるのではなく、どうなりたいか考えて動いていきたい**です。

今日。家に帰ってから手帳を買いました。理由は、２つ。１つ目はここ最近忙しいからです。予定を確認したり、集まりの内容をメモったりします。２つ目は、もの忘れが激しいからです。やろうと思っていたことを忘れてしまったりするので、思い出すために使います。物忘れには十分注意しないと・・・

自習の時間、先生がいなくなったからうるさくなるかなあと思っていたら、ずっとそのまま静かにやっていて、自分の勉強にとても集中してできました。だから、宿題もめっちゃ進んだので、**みんなに感謝**です。次もこれができたらいいなと思います。

学級通信を見ていると、家で頑張って練習しているという日記が多くとてもうれしく思います。それだけ頑張ってくれているんだなと思うと私も頑張らなきゃなと思います。**家で練習してくれているだなと思うと感謝しかありません。**テストで今日は練習できなかったからみんな忘れていると思うので、明日また思い出してもらえるように頑張りたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月2日　　NO．１１９	**担任の独り言** さあ、頑張ろう！

逃げるといっときの安心を得る

「嫌だな」「やめたいな」と、誰しも一度は思ったことがあることかと思います。勉強であれ、部活であれ、行事であれ、人それぞれだと思いますが、毎日、前向きに取り組み続けることは難しいと思います。気分や環境に左右されやすいのが人間です。

でも、大切になってくるのが、選択です。「嫌だからやめよう」と選択するのか、「嫌だけどやろう」と思うのか。その選択によってものごとを成功させられるか、させられないかが決まってきますね。

「嫌だからやめる」といった選択をした人が得られるものは、

いっときの安心

です。その場を逃げれば、安心を得ます。しかし、その安心は一瞬です。逃げたとしても、「あー逃げてしまった・・・」と自己嫌悪におちいります。心優しい人ほど、逃げるといった選択をしてしまうと、罪悪感に苛まれます。そして、結果として、逃げてしまうと同じような壁が訪れたときに、また辛くなってしまい逃げてしまいます。つまり、逃げるという選択以外の手段をとらない限り、同じ悩みに苦しめられ続けるということです。

もちろん、ときに逃げることは大切です。苦しい環境に居続けると自信をなくしてしまいます。だから、逃げることもときには必要です。しかし、一旦逃げたとしても、再び立ち上がり、もう一度壁にぶつかっていかなければなりません。そうしないと、同じような苦しみを味わい続けます。

だから、ストレスを克服する方法は、

困難に立ち向かっていく

ことです。

実際に、困難に立ち向かっていく人と、困難から逃げる人のストレスを計ると、困難に立ち向かっていく人のストレスの方が少なくなるみたいです。ストレスと上手に付き合っていくためには、困難に自ら立ち向かっていくのが一番有効です。

苦しいことがあったら思い出してください。困難に立ち向かっていくことが最適な手段なのだと！

困難に立ち向かっていった方が、メリットは大きいです。困ったらよい選択をしよう

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月3日　　NO．１２０	**担任の独り言** 期末テストまで、残り１週間。

周りの人のおかげで成長できる

昨日、課題をやっていたので寝る時間が１時間くらいおそくなってしまいました。そのとき、お姉ちゃんも勉強していました。お姉ちゃんはけっこう優秀だけど、勉強しているところを全く見たことがなかったので驚いたんですけど、すごいなと思いました。中学より何倍も大変だし、勉強も難しいし、宿題も多いのに私が寝た後もすごく頑張っていてかっこいいと思いました。**私も陰で努力できるようになりたい**です。

例外なく、結果を出し続けている人は、努力をしています。努力をしていないように見えても、どこかで努力をしています。結果を出し続けている人は、才能のおかげなんて思っている人はいません。努力の成果として、結果が返ってくることを知っています。だから、人一倍努力します。また、うまくいかなかった場合も、自分自身のせいにします。

そういう人は、かっこいいですよね。

今日の先生のお話を聞いて、私も同じように思いました。確かに最近ちょっとだらけているような人も少数ですが、見かけることもありました。でも、そういうときに**いつも根気強くそういう人たちに間違ったことをさせないでほしいからと声をかけている人もいます。**仲間でそういうことができるのはとてもすばらしいことだと思いました。私は自分のことで精いっぱいだけど、いつかこういう人たちみたいになりたいなあと思いました。

仲間ってすごいね。間違ったことを正してくれる。ありがたい。

今日、リレーの順番を代表者が決めてくれました。そして、帰りの会で、１番から順番に番号を言っていきました。よい案だなあと思いました。忘れることがなくなるし、前後の人も覚えられるのでこれからもやってほしいと思いました。こういう**クラスのためになることを言ってくれる人が増えたらもっとよいクラスになる**と思います。

学級のために働いてくれる人の視点は広いです。自分自身のことだけではなく、仲間や学級のことがいつも頭にあります。だから、そういう人の周りにいると居心地がよいです。そして、そういう人の周りには人が集まってきます。

学級をよくしていくのはあなたです。誰かが動いてくれるのを待つのではなく、あなた自身が学級をプラスの方向に導ける人であってください。誰かに自分自身の人生を委ねるのではなく、道を切り開ける人であってください。

今日でもうほぼ旗が完成しました。あとは「天」の字と細かいところです。体育祭で旗は高得点だし、何より応援するのにとても大切です。丁寧に大切にきれいに作り上げます。体育祭＋文化祭のこれまでにない○○中祭。**○○中の歴史の1ページを華々しく飾りたい**です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月３日　　NO. １２１	**担任の独り言** 仕事ができる人 周りから愛される人

素直な人の成長速度は速い

素直に相手の考えを受け止められる人は成長が速いです。素直な人とは、

相手が長い間学んできた知識や体験を短い期間で自分自身の力に変えられる人

です。だから、圧倒的速度で成長していきます。アドバイスを送ってくれる人は、今までの人生で役に立った情報を与えてくれます。挑戦したことや失敗したことなど、成功に近づくためのノウハウを凝縮して短い時間で与えてくれます。つまり、その人の人生を教えてくれるということです。だから、成長が速いのです。

しかし、どうしても人間は、自分自身の主観が入ってしまいます。人からアドバイスを受けたとしても、「自分には無理・・・」「自分には合わない・・・」と考えてしまいます。また、疑い深い人は、「本当に役に立つの？」「あなたみたいな人に言われても・・・」と思ってしまうでしょう。相手から言われたことを、そのまま受け止めることって案外難しいのです。

では、どうしたら素直な人になることができるのでしょうか。それは、相手を信用することです。さらに言えば、相手に感謝できる人。つまり、

「ありがとう」が言える人

です。「ありがとう」の数が多い人は、素直な人が多いです。相手の知識や体験を受け止められる人が素直な人ですから、「ありがとう」と受け止め感謝することができる人が、素直な人ということは、当たり前なことですね。

さらに、「ありがとう」と感謝できる人は、心ある人が集まってきます。多くの人から愛されます。そして、多くの人の人生を学ぶ機会が増えます。つまり、

「ありがとう」があなたの成長を倍増させる

ということです。

素直な人は、周りの人から愛され、成長が速いです。人からアドバイスをされたら、「ありがとう」と言える癖をつくりたいですね。最初は、「えっ」と思ったとしても「ありがとう」と伝え、少し試みてみる。その積み重ねが、あなたの人生の幅を大きくしていきます。素直な人に近づいていきます。

「ありがとう」の数を増やしていきたいね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月４日　　NO．１２２	**担任の独り言** 頑張ることが気持ちがよい

リーダーとフォロワー

今日、**帰りの会が終わった後に、G男とE男、I男が、机の印をつけていたと思います。本当にすごいと思います。**それに対して、自分は何もできていなくて情けなく思いました。少しでもみんなの役に立つことをしたいです。そして、今のうちに心を鍛えておきたいです。

今日は給食のタイムがまた早くなりました。しかも、今日は静かにできていたと思います。さらに、係長会があって、クラスをよくしようと係の連絡でもたくさんの係からの連絡がありました。**こうやってよくしていこうという発言があり、それを周りが聞いて動く、これができればすごくよいクラスになっていく**と思うし、それができている３年１組はよいクラスだと思います。どんどん忙しくなっていく日々だけど、みんなで支え合えば、楽しい日々になっていくと思うので、この調子で頑張りたいです。

今日の自習の時間はすごく静かでした。また、いつもの給食の時間、コロナのため、１組はいつも静かで話し声一つ聞こえないです。どれも**当たり前のことだけど、できているこのクラスは本当にすごいと思うし、続けていくべきところ**だなと思いました。さっそく明日もあるのでみんなで協力していきたいです。

今日は、朝早く学校について係長会を決めました。内容を聞いていると、**自分も思っていた**本のことや下駄箱のことなどを話していて、いいなと思いました。だから、自分もその人たちが頑張っているので、頑張りたいなと思いました。

「学級をよくしていこうという発言があり、それを受け止められる仲間がいる」そんな学級はどんどん成長していきます。そして、学級をよくしていこうという発言を求めている仲間がいる。そういう仲間がいる１組っていいね。

今日、道徳の授業で進路のことや将来の夢、受験の話を聞きました。本当に自分と共感する部分があって、なんかとても不思議な気持ちになりました。この変な気持ちがすっきりするのはいつになるのだろう。

今日は応援合戦の練習がありました。みんな真剣にやってくれていて、とても嬉しいなと思いました。注意をすると直そうと頑張ってくれていて、とても練習に対しての意識が高いなと思いました。まだまだ直してよくできるところがあるので、これからも頑張りたいと思いました。

今日は、いつも話す機会がない人と話をしたりすることができました。最近、いろいろなことに追われてなかなかクラスの子と話すことがなかったので、たくさんお話しできて嬉しかったです。またこうやって話すことがもっと気楽にできるような日々に戻ってほしいと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月4日　NO．１２３	**担任の独り言** この土日が勝負

苦しいときは自分と向き合えるチャンス

夢を叶えたい。目標を達成したい。と願っている人はたくさんいます。夢や目標があると、向上心が働き、前向きに頑張ろうとします。しかし、夢や目標は、ときに人を苦しめます。壁にぶつかると、嫌になることがあります。だけど、壁にぶつかった時が、本当にあなたが掲げている夢や目標が、あなたのやりたいことなのか見極めるチャンスです。

壁にぶつかると自分自身と向き合います。向き合う上で、2つのことを考えると、その夢や目標が、本当にあなたのやりたいことなのかがわかります。

1つ目は、本当にやりたいことなのか、もう一度自分自身で考えてみることです。当然ですね笑。人が挑戦する時に思うことは、「自分ならできるかな」「私は○○が得意だからな」「楽しそうだな」などです。人が挑戦するときに、「様々な視点から苦しいことを思い浮かべて、それでも本当にやりたいことなのか」といったところまでは、きっと考えないでしょう。だから、壁が訪れた時が、本当にやりたいことなのか考えるチャンスなのです。

2つ目は、我慢できることなのか、どうしてもやりたくないことなのか考えてみてください。好きなことだけを仕事にして、生活したいと思いますが、好きな仕事の中にも嫌なことはあります。テレビに出ている方は楽しそうに見えますが、人から非難されたり、睡眠時間が短かったりと、大変なことはたくさんあります。楽しそうに見えると仕事でも、苦しいことはたくさんあります。苦しいことの中でも、我慢できることなのか、どうしても嫌なことなのかといった視点をもつことは大切です。嫌だからすぐにやめるといった間違った選択をしなくすむようになります。

以上の２つの視点で、自分自身と向き合うことで、あなたのやりたいことが明確になっていきます。あなたのやりたいことが見つかれば、進むべき道が見つかります。自分の好きなことがわかるというのは、人生を作っていく上で最も大切なことです。

壁にぶつかった時に、考える視点を紹介しましたが、まずは、壁にぶつかる数を増やすことが重要です。たくさん挑戦し、多くの壁にぶつかり、自分自身と向き合う機会を増やしてください。それが、できるだけ年齢が若いたくさん挑戦しておくとよいですよ。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月７日　　NO．１２４	**担任の独り言** この大事な今を逃げる人は、きっと今後も逃げるであろう。

苦しいときは自分と向き合えるチャンス

今日は自習が多かったです。いつもよりも静かに集中して自分はできました。今回は、**課題も多くテストをする教材も多いのでいつも以上にがんばらないといけない**なと思いました。○○先生の言葉を胸に、マジで頑張りたいです。

今日、家庭科でテスト勉強の話がでました。２年生で**8時間やっている**人がいて、○○先生のクラスでは**平均4時間くらい**だと言っていました。普段１１時に寝たとしても、勉強する時間があります。勉強する時間にあてていきたいです。

今日も２時間目と６時間目、自習でした。いつものことですが、みんな静かで集中してできていてよかったです。このようにできるのが、普通で当たり前であるようにこれもあれも頑張っていきたいと思います。明日からテスト週間ですが、**今日と同じように昼休み時間なども集中していきたい**です。また、踊りの練習ができないので家でやっておきたいです。

今日は２時間自習の時間がありました。テストが近いということもあって、みんな静かにできていました。よかったと思います。一人ひとりが集中していてとてもいいなと思ったし、「**一人しゃべると誰かがしゃべる」の始めの一人が出なかったことがよかった**と思いました。これからの自習もこのよさを続けていきたいです。

今週の期末テストは、前期最後のテストになります。頑張り抜こう！

今日、いつもより早めに学校に行きました。２分という短い時間だけど、それだけで少しだけ余裕をもって学校に来ることができました。だから、**2分という時間は短いけど、とても大切にしないといけないなあと改めて感じました。**

少しの余裕が心の余裕をつくります。そして、その余裕が見通しをもつ時間を生み出したり、周りを見渡すことができたりと、様々なよいことをもたらせてくれます。少しの余裕をもって過ごしていきたいですね。

今日やりたいと思ったことがあります。それは、クラスのみんなのことを呼んでみること。人見知りの子でも、みんなと仲良くしたいと思っているはず。それに、僕だってみんなと話したい。**みんなとの会話を増やすために**、「○○さん。おはよう」とあいさつから始めていきたいです。

人は、一人一人違った価値観や考えをもっています。だから、人は人と関わることから多くのことを学びます。３年１組にも、すてきな価値観や考えをもっている仲間がたくさんいます。自分から多くの仲間に声をかけていきたいね。その一歩があいさつです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月７日　　NO．１２５	**担任の独り言** 言い訳する人は伸びない。どの分野でもそう。

なんかこのクラスいいなって感じました

ぼくは今日**みんなの温かさを感じました。**最近、気が焦っていて勉強のことしか考えず、クラスを見れていなかったんですが、**今日なんかこのクラスいいなって感じました。**３年生最後までこのクラスでいられるのはあと半分くらいしかありません。もっともっと楽しみたいです。

ここ最近、クラスがすごく成長したと思います。まず、給食のタイム、目標が達成できるようになったし、静かにもなったと思います。それから、各係の活動。より活発、活性化され、１，２年生の手本にちゃんとなれています。また、それに協力できるみんな。この協力もますます強化されて、成長しています。このクラスの状況を続けていきたいです。

今日の応援合戦の練習もみんな真剣にやってくれていました。だから、私ももとよくしたいと思い、名前をあえて言って注意をしました。強く言い過ぎたかな？と思って言ったことを公開しました。でも、**その分注意されたところを頑張ろうと意識しているのが伝わってきて、「ありがとう」という気持ちになりました。**いつもは自分を優しくして、強く言ったことはなかったけど、今回勇気を出して強く言ってよかったと思いました。

今日は大応援合戦の練習を自分から**「やるぞー」と声を出せました。**そしたら、みんなもやる気を出してくれてとてもよい感じの雰囲気でやることができました。自分にもちょっと勇気を出して言えたことを忘れずに次につなげたいです。

今日、保健体育のときに、かみなり様の話になって○○先生がぼくに「なんでかみなり様はおへそを取ると思う？」と聞かれて、僕が「かみなり様はおへそが好きなのでおへそをとってくると思います」と言ったら、みんな笑ってくれました。そのとき、**何気なく言ったことがこんなに受けるとは思ってもいませんでした。本当にみんなは優しい人たちだなと思いました。**話をふってくれた○○先生にも感謝です。

今日は有志のオーディションで掃除のときに数人しかいませんでした。いつもより少なかったけど、みんなで分担して時間内に終わらせることができました。よかったです。**こうやって補えるのは簡単なことではないと思うので、すごいと思います。**

けっこう前からですが、技術室や外掃除の子たちの机にいつもリュックが置いてあります。多分、教室掃除の子たちがやってくれていると思うのですが、それが**本当に助かっています。**他から帰ってきて、リュックを取りにいくと黙想に間に合わないときもあるからです。そういう**小さなことも気づいて動けることは本当にすごい**と思うし、自分も教室掃除になったらやってあげたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月８日　　NO．１２６	**担任の独り言** やらないという選択をするにも覚悟がいる。

3年1組のよさ

来週の木曜日や金曜日は、期末テストです。まだ終わっていない課題があるので、今日のうちに終わらせて土日は勉強に集中したいと思います。また、応援の練習も毎日かかさずやっていきたいです。

今週が前期最後のテスト。頑張って当たり前。その中でいかに周りと比べて頑張れるか。

最近、性別関係なく誰とでも話せるようになってきました。去年と比べて人間関係の面で自分はすごく成長しているなと思います。きっと、**3年1組の人たちが優しいからいろいろな人と話せるようになったのかなと思います。**大人になったら、人間関係というものはすごく大切になってくるので、これからも人間関係をよくしていきたいです。

来年は、新しい人間関係をつくっていかなければなりません。初めて出会う仲間。初めて通う場所。初めてのことばかりです。しかも、今まで９年間（３年間）付き合ってきた仲間がいない状態で！自ら仲間と関わろう。自ら仲間の輪を広げていこう。３年１組は優しい人ばかりです。これからも多くの人とかかわっていきたいですね。

今日、５，６時間目に理科で実験を行いました。私はこの前の実験のときに書いた考察や気づいたことの評価がいまいちでした。その日の授業で書くコツを教えてもらったので、今日は頑張りました。以前より、よい評価をもらうことができました。とてもうれしかったです。みんなで意見を言い合っているとＮ男やＧ男、Ｆ男、Ｅ男などが私の気づかなかったことを言っていてすごいなと思いました。私ももっと頑張りたいです。

授業は成長する場。新しい知識やスキルを学び、仲間から刺激を受ける場です。授業を真剣に受けることができれば、それだけで日々成長できます。そして、その積み重ねが大きな力となります。上記の仲間のように、「頑張りたい」という思いを大切にしていきたいですね。

今週は給食当番でした。今、３年１組では給食タイムを早くするようにしています。目標は並ぶ時間が１分３０秒、配る時間が４分です。今日は、配る時間が３分３０秒くらいでした。早くなりました。でも、並ぶ時間は遅くなってしまいました。配る時間はこのタイムを継続したいし、並ぶ時間はもっと早くできるようにしたいです。

全員で取り組むから達成できること。同じ方向を向いて取り組むからこそ達成できること。自分より仲間や集団が大事だよね。

今日、ニュースを見ていたら台風のことが取り上げられてしいました。韓国で橋が壊れそうなことに気が付いた男性が激しい風の中、渡ろうとしていた車を必死に止めていました。結局その橋は壊れてしまいましたが、車は助かっていました。とてもすてきだなと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月8日　NO．１２７	**担任の独り言** 自分の責任で生きよう！

仲間に優しくするのと同じくらい自分を大切に

人間関係の悩みを抱えている人は多いです。悩みランキングに「人間関係の悩み」が入ってくることは珍しくありません。大人になっても人間関係の悩みを抱えている人はいます。大人でもそうなのですから、ましてや中学生が人間関係の悩みを抱えることは当然です。

「人とうまく関われないのですが・・・」「○○さんとけんかしてしまって・・・」と相談を受けることがあります。周りの人は上手に人間関係を築いているのに僕だけ・・・といった思いを抱えている人もいます。

でも、あなただけではありません。心理学者のアドラーは「すべての悩みは対人関係の悩みである」と言っているくらい、人間関係の悩みを抱えている人は多いのです。しかし、喜びを感じる瞬間もまた、人との関わりから生まれることが多いです。悩みと同様、

すべての幸せは対人関係からくる幸せである

と思います。一人で遊ぶより大勢の人と一緒に遊んだ方が楽しい。「○○ができるようになった」と一人で喜ぶより、周りの仲間が一緒になって喜んでくれた方が嬉しい。など、一人では得られない喜びを、仲間と一緒なら感じられます。

人は、人と接しないと 1 週間もすれば悩みを抱えるみたいです。人との関わりは幸福感や安心感を与えてくれます。

ではどうしたら人間関係の悩みを少なくし、幸福感を多く得られるようになるのでしょうか？答えは、

人を大切にすること

です。人とは、仲間の他に自分自身も入ります。人間関係の悩みを抱えている人の多くが、仲間を大切にするあまり、自分自身の気持ちをないがしろにすることが多いです。つまり、

悩みを抱える＝人との関わりを大切にしている

ということです。

仲間を大切にするくらい自分自身のことを大切にしてください。仲間との約束を守るのであれば、自分自身との約束も守ってください。仲間と一緒に遊ぶ時間は守るのに、自分自身で立てた目標は守らない。それでは、どんどん自信をなくしていってしまいますね。

また、仲間の気持ちを大切にするのであれば、自分自身の気持ちも大切にしてあげてください。仲間が苦しんでいたら、優しく声をかけますよね。それと同じように、自分自身が苦しんでいたら、自分自身に優しく声をかけてください。自分自身の気持ちに正直になってください。自分自身を大切にできる人は仲間を大切にすることができます。

人間関係の悩みを抱えている人は、まずは自分自身を大切にしてみましょう。きっと、自分自身を大切にできれば、いま以上に仲間を大切にできると思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月９日　　NO．１２８	**担任の独り言** あなたの言動は周りによい影響を与えていますか？

3歩進んで2歩下がる

今日の一日の様子。よかったところともう少しよくしていきたいところを見つけました。よかったところは私はそのときはいなかったのですが、昼休み、みんながムード作りに協力して落ち着いたところ。よくしていきたいところは給食のタイムが遅くなってきているので、早くしていきたいところです。どちらもこれからもっとよくしていきたいと思いました。

今日はテストのムード作りができていたと思います。みんな勉強を頑張ったり、その人に合わせて我慢してくれたりして、本当にありがたいです。僕自身ももっとがんばりたいです。だんだんいろいろな面で３年１組が仕上がってきています。テスト、それから体育祭に向けてクラス全体で協力し合っていきたいです。

今日の昼休み時間の過ごし方はかなり良かったかなと思います。一応話している声もありましたが、どれも勉強に支障をきたすものではなくてよかったです。テストまで残り少ないですが、残り少ない時間でもみんなが集中できる環境をつくっていけるようにしたいとおもいます。

今日からＧ男の呼びかけでテスト週間の雰囲気づくりを休み時間にしました。私も家では楽器の練習をしたいので休み時間は課題をやりたいのですが、今日の雰囲気だととても勉強しやすかったし、だからといって勉強しない人が窮屈に感じていることもなかったので続けていけるといいと思います。

今日団長さんから結団式までの話がありました。先生から朝も早く来て相談しているという話を聞き、本当にすごいなと改めて思いました。私はテスト週間で自分のことで頭がいっぱいだし、両立も苦手なので、本当に尊敬です。自分もテスト週間だから、自分だけではなく、休み時間の過ごし方など自分のできることを始めていきたいです。

今日宿題を集めました。そのときに呼びかけをしたらみんなすぐに動いてくれて助かりました。それに忘れた人は自分で言いにきてくれる人が多くてとてもありがたかったです。自分が学習委員のうちに忘れ物をしなくなるようにしたいです。

今日の昼休み時間３年１組の雰囲気はとてもよかったと思います。金曜日の帰りの会と今日の朝の会に学習係長のＧ男が呼びかけてくれました。だから、さらに意識ができたのかなと思います。明日からは昼休み時間はもちろん１０分休み時間にもできたらなと思います。３年１組全員で頑張っていきたいです。

心ある人が頑張れるクラスに！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月9日　NO．１２９	**担任の独り言** あなたの行動は周りによい影響を与えていますか？

3歩進んで2歩下がる

今日は数学の時間は自習でした。わからないところは友達に聞いてもよいというルールでした。だからざわざわしていました。ですが、教えあうのではなく普通の話をしている人がいました。しかも、その人たちは教えあっている人よりもめっちゃでかい声でしゃべっていて、とてもうるさかったです。テストが近いのでまいで余計な話はやめてほしいです。

今日の給食のタイムがすごく遅くなってしまいました。そして、しゃべり声が目立っていたと思いました。月曜日になると遅くなってまた金曜日に早くなって、次、月曜日遅くて・・・みたいな感じで繰り返されていると思います。２分以内で並んだりできることは確かなので、それがキープできると給食委員や頑張っている人が嬉しいと思うし、クラスの成長になります。今週当番の人には頑張ってもらって来週私たちも頑張りたいです。

私はやっぱり給食の時間はうるさかったと思います。私は自分の近くの人に「うるさいからもう少し静かにしてね」と注意はできたけど、クラス全体にいうのは少し抵抗や恥ずかしいと思い言えませんでした。クラスの周りの人にも注意ができるようになりたいです。

少し周りをみよう。あなたの行動や言動に仲間の姿を思い浮かべよう。目の仲間だけでなく、周りの仲間のことを思い浮かべよう。あなたの行動や言動は、多くの人に影響を与えます。それが、あなたの責任です。

今日は朝、自己紹介カードが事故っていました。私が来たときにD女とかN女が舞ってしまった自己紹介カードを拾ってくれていました。そのあと、F女が水で洗うのを手伝ってくれました。仕事ではないのに、手伝ってくれてこれこそ私たちが目指している**行動×思い＝笑顔**だなと思いました。全校にこれが広まるといいです。

あなたが周りのことを考え、行動につなげれば、多くの人の笑顔をつくります。「仲間のために」という行動を増やしていきたいね。

今日と昨日、勉強のやる気があまり出なかったので友達や家族と一問一答をしました。やる気が出なかったけど、一問一答をやって、少し勉強のやる気が出てきてよかったです。みんなそうだと思うけど、**やる気なんて待っていたら自然に出てくるものではないので、出せるように動いていきたい**と思います。

いよいよ明日が前期最後のテスト。期末テストです。目標を達成するためには、好きか嫌いかで動いていたら無理です。目標を達成するためには、何が大切か考え、それを

やるか　やらないか

です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１０日　　NO．１３０	**担任の独り言** 期末テスト１日目。 頑張ろう！！

相手のことを考えて

今日の理科の授業で○○先生が１組のことを話してくれました。先生は「宿題を忘れることは自分の責任なのに、学習委員の子たちはその子たちのために動いてくれる」と言っていました。正直、自分はそこまで深く考えていなくて、せっかく動いてくれていた学習委員の子たちに申し訳なく思いました。給食のときや休み時間の雰囲気づくりの話も重く受け止めてこなかった自分が情けないです。明日からの生活では、先生が話してくれたみたいに、**相手がどんな気持ちか、どんな気持ちで準備してやってくれたものなのかを考えて過ごしていきたい**です。忘れ物も「自分がしなかったら関係ない」のではなく、「クラスで」考えていくようにしたいです。

今日は昼休み時間の自習の仕方についてＧ男が注意喚起をしてくれました。月曜日も係の連絡の時に言っていて、今回も呼びかけてくれました。うるさかったのは、**私たちが学習委員の呼びかけに応えなかったのが原因だと思うのに、「ぼくたちの注意不足で･･･」と言っていて、さすがだな**と思いました。仲間を困らせるようなクラスにはしたくないので、明日は静かにできるといいです。

今日の先生のお話を聞いて、昼休み時間のとき、私は教室にいて社会の勉強をしていました。いつも控えめに話をしていると、周りで教えあっている声が大きな声に感じることがあります。今日も近くで、大きな声で教えあっている人たちがいました。教えあうのはよいと思いますが、もう少し落ち着いて教えあってくれるとありがたいです。

今日の昼休み時間の勉強はうるさかったと言われてしまいました。私もうるさかった中の一人だと思っています。理由はいつもは一人でやるのですが、今日は友達と問題を出し合っていて、とても大きな声になってしまったと反省をしました。うるさくならないように気を付けるのは当たり前なんですが、もし、うるさい人がいたときにその人を注意する人も必要だと思います。３年１組全員が注意する人になれるとよいと思います。

もうすぐテストです。ここ最近は自習も多くてありがたいです。昼休み時間についてガヤガヤしてしまったという言葉が出ました。私も友達と問題を出し合ったりして声がでかくなってしまいました。ですが、６時間目は静かにできました。明日は自習がたくさんあったりします。１回１回を集中したいし、休み時間も周りを考えた行動をしたいです。

今日、Ｈ男くんが今日の昼休み時間うるさかったよと言ってくれました。うるさくなった１つの原因がたぶん私たちが一緒に勉強をしていて、それでうるさくなってしまったと思います。そこで、私が思ったことはみんなと一緒に勉強すると、どうしてもうるさくなってしまうと思うので、一緒に勉強をしないということをクラスの決め事として取り組んでいけばよいと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月10日　　NO．１３１	**担任の独り言** やるって決めたらやり抜こう！

信じる力

「何かを達成する場合にとるべき方法はただひとつ。一歩ずつ着実に立ち向かうことだ。これ以外に方法はない」
「挑戦しないことには何も始まらない」
「夢は逃げない。逃げるのは自分だ」
「才能は引き出すもの」
「諦めたらそこで試合終了ですよ」
「死ぬ気でやれ。死なないから」
「人にできて君だけにできないことなんてあるもんか」
「失敗はまわり道。行き止まりじゃないんだよ」
「奇跡は諦めないやつの頭上にしか降りてこない！！奇跡なめんじゃないよ！！」
「人の夢は！終わらねえ！！」
「落ちこぼれだって、必死に努力すけりゃエリートを超えることもあるかもよ」
「無駄とは言わねえ。この世に不可能ということは何一つないからね」

仲間が調べてきた名言です。言葉は、心を動かしますよね。自分を信じよう。

最近、自分に自信がもてています。そして、今日、教育相談をして○○先生のおかげでもっと自分に自信がもてました。やっぱり自分に自信がもてるとよいことが多くなって何でもプラスに考えられるような気がします。ただ、感謝の気持ちを忘れずにいたいです。これからも学校生活を充実させたいです。

自分の気持ちを伝えるということはとても大切だと思いました。先生と教育相談をして、考えていると人の目を見ることはできなかったけど、優しく声をかけてくれて自分もしっかり気持ちを伝えることができました。また話をしたいです。

気持ちを伝えるには勇気がいります。「わかってくれるかな・・・」と、自分の弱さを伝えるってすごく怖いんです。「あなたならわかってくれる」って、相手を信じないとなかなか弱さを伝えることはできません。だから、気持ちを伝えられるってすごいことなんです。

関係はお互いが大切です。あなたが仲間を信じるから、仲間はあなたを信じます。あなたが仲間を大切にするから、仲間はあなたに優しくします。

逆に、仲間があなたを信じてくれているのであれば、あなたは仲間を信じているということです。また、仲間があなたに優しくしてくれるのであれば、あなたが仲間に優しくできているということです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１１日　　NO. １３２	**担任の独り言** 期末テスト２日目

まずは周り

ついに明日がテストです。本当に緊張しています。明日が自分の将来がかかっているテストだと考えると、今更ですが、ものすごく大切なテストだということを改めて実感しています。やるしかない。やらなければいけない。そういうテストだと思います。今までの成果を明日と明後日発揮できるよとよいと思います。

僕は今日、自習の時間がとてもよかったです。とても調子がよい気がします。この流れにのってもっともっと頑張って勉強できるようにします。目標点数を取ることができるように頑張っていけたらいいなと思います。

今日は、美術がありました。今はポスターづくりをしています。話し合いや発表などもないので５０分自分とポスターの１対１の対決です。どうやって塗るか考えます。みんな集中していました。だからとっても静かでした。黙々と行えました。このような雰囲気がとてもいいなと思いました。次回も頑張りたいです。

今日の昼休み時間。私は昨日と同じように勉強をしていました。このとき、私は思いました。「昨日より静かでなんかやりやすい」と。一度顔を上げて周りを見ていると昨日は教えあっていた人たちがボリュームを下げて勉強していて、私はうれしいなと思いました。これからのテスト週間でもこの雰囲気を大切にしていきたいと思いました。

いよいよ今日が、前期最後のテストです。緊張したり、不安を抱えていたりする人も、きっといると思います。

そのような中、「自習の雰囲気がよい」ってことは、

勉強を一生懸命頑張りたいと思っている仲間を大切にできる

クラスっていうことだね。そして、あなた自身の将来を大切にできているってことだね。

今日は、学校で大嵐だった。勉強をしているとザーザー雨が降ってきてすごかったです。学校に残っていた写真組は教室にいる数人で対処しました。水が壁からしみ出たり、水たまりができたりと大変でした。びっくりするかもだけど、カーテンを外しました。みんなの動きのスピードや切り替えはすごかったです。

昨日の帰りは臨機応変に対応することができたね。突然の雨だったにもかかわらず、机を動かしたり、雑巾を窓に敷き詰めたりと、即座に判断して動くことができました。今日の朝も、８時１５分までには教室を復旧することができました。大変すばらしかったです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月11日　NO．133	**担任の独り言** 前期最後のテスト

断る勇気

思春期。心が発達する大切な時期です。自分自身のことで悩んだり、仲間との関係のことで悩んだり・・・。私自身も経験したことだし、ほとんどの大人が経験してきたことです。思春期は、「大人になるための階段」と例えられます。思春期がくる時期は、個人差がありますが多くの人が中学生にきます。そして、思春期を乗り越えなければなりません。思春期を乗り越えるためには、自我の確立と自分自身を受け入れることから始まります。

あなたは優しいです。仲間を大切にしています。そして、優しいからこそ伝えたいことがあります。それは、あなた自身を大切にするということです。

仲間を大切にできる人ほど、仲間の気持ちと自分の気持ちの葛藤を抱えることになります。相手の気持ちを考えることができる人ほど、自分の気持ちより仲間の気持ちを大切にしてしまうことがあります。そして、自分の声に耳を傾けず、仲間の思いだけに応えようとしてしまいます。苦しくなったら思い返してください。

仲間の思いと同様、自分自身の気持ちを大切にする

ということを！

「仲間を大切に」多くの人から言われてきた言葉です。私も何度も伝えてきました。そして、あなたも大切にしてきたことです。しかし、仲間を大切にするあまり、自分自身の気持ちをないがしろにするという訳ではありません。

自分の気持ちに耳を傾け、「仲間を大切にしたい」と思うから、「助ける」という行動につながります。それが、心が成長してくると自然にできるようになります。

心は器です。自分の気持ちが整理できず、器が揺れ動いていたら、仲間の気持ちを器に入れることはできません。仲間の気持ちが器から溢れ出てしまいます。それでは、本当に仲間を大切にすることはできません。自分自身を傷つけて、仲間を思いやることなんかできないからです。

自分の気持ちを整理することで、心にゆとりができるから、仲間を大切にすることができます。自分の時間を大切にし、自分自身の気持ちに正直になって初めて、仲間を大切にすることができるようになります。

サッカー選手の長谷部誠選手は「心を整える」という本で、試合前は黙想の時間を必ずつくると記しています。仲間から遊びの誘いをされようが、黙想の時間を確保するために断るそうです。しかしながら、長谷部選手は、多くの仲間から信頼されています。

長谷部選手は、何が大切か考え、その大切にしているものを貫き、チームに貢献しているからこそ多くの仲間から信頼されています。自分自身で正義をもっているということです。

あなたも自分自身の心と向き合う時間を確保してください。そして、あなたが大切にしたいと思うことは、仲間からの誘いがあろうが、断る勇気をもってください。

自分自身を大切にできる人は、仲間を大切にできるゆとりが生まれます。そのゆとりが生まれれば、思春期を乗り越えたということではないでしょうか。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年９月１２日　　NO．１３４	期末テスト頑張りました。

自立・自律

今日は帰りの会で自立と自律について話してもらいました。自立について話してもらったときは改めて１組のよさを感じられてとても嬉しかったです。だけど、自律の方はもう少し気を付けないといけないなと思いました。今日、私は給食のときに話をしてしまいました。頑張っている人のためにはなっていないです・・・。しっかりいろいろな人の気持ちを考えたいです。

今日の帰りの会のときに先生が話していたと思いますが、僕は給食のときのＢ女の行動がすごいなと思いました。先生の机の上の課題を後ろに運んでいたことです。Ｂ女が気づくまで誰も気がつかなかったと思うので、本当にすごいなと思いました。それに比べて僕なんて全然ダメです。だから、もっと周りを見れるようにしたいです。

今日もみんなの動きを見ていて、今回はＧ男のアイディアはとてもいいと思いました。ちょっと時間がないときもあったけど、効率よく集めることができていたので、私的にはgoodと言いたいところです。でも、給食のときにテストが気になってしまってタイムが遅くなってしまいました。だから、先生の言っていた「自分を律する」ということを私は大切にしていきたいと思いました。

今日、テストでした。テストが終わった後、給食を食べて帰りの会をやろうとしていたとき、私は水筒をロッカーに忘れてきてしまっていました。そのとき、Ｄ女が「これ持ち帰るよね？」と言って持ってきてくれました。自分だけで精いっぱいになってしまっている私と違ってＤ女は本当にいろいろなことに気づけていてすごいと思うし、見習っていきたいです。

木曜日に「自立・自律」について話をしましたね。

自立とは、自分一人で立つということです。一人で周りとのつながりをつくれるようになったり、精神的に一人前になったりすることを言います。つまり、

周りのために一人で動くことができる人

のことです。

自律とは、正しいことを正しく判断するために、自分を律することです。誘惑や気分に流されず、自分の心をコントロールすることです。そして、善悪の判断に

「周りがやっているからよい」ということは一つもありません

自分自身で善悪の判断をします。自分自身の責任で行動していきます。

そして、善悪の判断とは、

人が幸せになるかどうか

です。自分や周りの人も含めて、幸せになれる道を選択していってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月12日　NO．135	**担任の独り言** 資源回収頑張ろう

様々な立場を経験する

人間は弱い生き物です。つい愚痴が出てしまうこともあります。きっと誰もがそうでしょう。愚痴を言わば、気持ちが少し楽になります。しかし、愚痴は相手を不愉快にします。愚痴を聞くことが好きな人はほとんどいません。愚痴を聞くことが好きな人は、相手を下に見ることで自分自身の存在価値を高めようとしている人だけです。

愚痴は相手の笑顔を奪います

だから、愚痴を言うときに知っておいた方がよいことは、

愚痴は相手に聞いてもらっている
愚痴はなるべく言わない方がよい

ということです。そして、愚痴を言い終わった後に「愚痴を聞いてくれてありがとう」と相手に感謝するのです。

愚痴を言う人は、自分自身に自信がありません。そして、自信がないから、責任を取ることもできません。常に誰かの裏に隠れることしか自分自身を守ることができません。面と向かって当事者と話し合うことができないのです。

では、どうしたら愚痴を減らすことができるのでしょうか。それは、

人を動かす立場に挑戦する

ことです。愚痴は、他人が自分自身の思うように動かないときに出てきてしまうものです。だったら、自分自身で物事を決められる立場になればいい！それが、できないなら愚痴を言う資格はないと自分自身に言い聞かせるのです。

実際に人を動かす立場になってみると、愚痴を言う立場ではなく、愚痴を言われる立場に変わります。人を動かす立場になってみると、一部のメリットのみではなく、全体のメリットを得るために、様々な視点から考えなければならないことに気が付きます。そして、そのことがわかると、愚痴を言っていた自分が小さく思え、愚痴を言っていた相手に感謝する気持ちが芽生えます。心が成長するということです。相手の立場になってみることで、愚痴はかなり減るでしょう。

文句があるなら偉くなれ

私が、愚痴をこぼしそうになったときに思い出す言葉です。愚痴を言うということは、誰かのせいにし、責任逃れをしようとしていること、愚痴が出るということは自分自身が小さいということを思い出すようにします。そして、その愚痴を胸に秘め、エネルギーに変えるように努めます。

愚痴をエネルギーに変える方法をいくつか身に付けておくと、逆境に強くなりますよ！一つでも身に付け、活力に変えて、道を切り開いていってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１５日　　NO．１３６	**担任の独り言** 資源回収頑張ったね

大切なことを大切に

今日、テストが終わった後すぐに**U男がすぐ体育館行くよーと声をかけてくれました。学年で１番に行くことができたし、静かに待つことができたのでよかった**です。そして、修学旅行の話になって私は正直、少しショックでした。しかし、実行委員が一生懸命決めてくれたので、そんなことを言ってはだめだと思いました。何より、この学年のメンバーと行けたら楽しいだろうな！と思いました。**修学旅行が楽しみだし、みんなの気持ちを考えて決めてくれた実行委員に感謝したい**です。

今日の**4時間目から体育館への動きがとてもよかった**と思いました。**級長や副級長が集めるときに級長から「次体育館なので急いでください」という声かけがありました。**だから、みんなもササッと動いてくれました、とてもいいなと思いました、体育館に１番につけたのもみんなの協力があってこそだと思います。この団結力を体育祭にいかしたいです。

今日、テストが終わってから、U男が「このあと体育館なので急いでください」と指示をしてくれました。そのあとはみんな急いで体育館シューズをとって、１番に着くことができました。私は本当に３年１組がすごいと思いました。**U男は級長としてすぐにクラスに呼びかけたし、その後急いで準備をして、１番に着けたので本当にすごい**と思います。

今日はテスト２日目、やっとテストが終わったときに、ものすごくホッとした気持ちになりました。でも、その後すぐに移動となりました。このときの**みんなの対応が今までの中でとてもよかった**と思います。明日は資源回収頑張ります。

今日のテストが終わった後１組は体育館に一番に行くことができました。それは、級長や副級長が気づいて呼びかけてくれたからだと思います。また、その声にみんなで応えられたこともすごいと思います。明日の資源回収もみんなで協力してよい動きができるといいです。

私が大切にしていることです。「時間を守る」「先を見通す」「仲間の声に応える」どれも大切なことです。テスト終了後に、学年集会が予定されていました。その動きが重要なポイントだなと思っていたのですが、すばらしかったですね。これからも大切にしていきたいことです。

選手決めがめっちゃスムーズに進んで、すごいなと思いました。もしかしたら、みんながダンスをしようと協力してくれたのかも・・・。そう考えるととてもよいクラスだなと思いました。明日の結団式の練習から頑張っていきたいです。

選手決めでは、いろいろな思いがあったことでしょう。自分自身の好き嫌いではなく、「仲間のために」と、決断してくれた仲間がたくさんいました。微笑ましいことですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１５日　　NO．１３７	**担任の独り言** 今日から１、２年の前で教えていくこととなる

リーダーの役割

３年１組の団長団は、学級を向上させてくれる人たちです。「最優秀賞」という目標に向かって、最前線に立って学級を引っ張ってくれています。本当に頼もしいリーダーです。

下記は、小宮 一慶さん。組織作りのプロの言葉です。

「和気あいあい」よりも「切磋琢磨」

はじめてリーダーになった人が犯しがちな大きな問題のひとつ、それが、組織を「和気あいあい」にしようとすることです。たくさんの企業を実際に見てきて、そう思います。もちろん、組織のチームワークがとれて仲がよいのは悪いことではありません。けれども、「和気あいあいでがんばろう」などと言っていると、組織はどんどん力が出なくなります。なぜなら、和気あいあいを優先すると、

もっとも実力のない人に組織のペースを合わせることになる

からです。家族なら和気あいあいがいいでしょう。子どもやお年寄りのペースで動けばいい。けれども、組織は、役所でもない限りパフォーマンスを出してこそ維持できるのです。

さらに、和気あいあいの組織がよくないのは、意見が出なくなることです。どうしてもほかの構成員の顔色を見ることになります。組織全体のために建設的な意見であっても、「言わないほうが無難」ということで対立を避けようとしがちです。そうやってだんだん、言わなければならないことも言わなくなります。つまり、全体が「内部志向」になってしまうのです。

こういう会社に共通するのは、実力のない人が管理職になっていることです。

実力のないリーダーは組織を和気あいあいにしたがる

のです。対立を処理する能力がないし、自分の無能力を和気あいあいでカムフラージュしようとするからです。実力のない人にとって、和気あいあいは楽だからです。

リーダーだけでなく、実力のない一般社員も和気あいあいを好みます。仕事ができなくてものけ者にされないですむし、そのほうが楽だからです。**みんなが必死で働くような職場では、実力のなさが露呈し、居場所がなくなる**でしょうから。

みなが足を引っ張り合うのがよい職場だといっているのではありません。それは最悪の組織です。みなが協力するのはよいことです。でも、その協力の仕方は、

「和気あいあい」ではなく、「切磋琢磨」

なのです。つまり、**「あの人もがんばっているから自分もがんばろう」**ということです。それが正しい社風だと思います。

お客さまや会社、さらに社会、そしてもちろん自分のために、お互いに刺激し合って、さらに向上していくという機運に満ちた会社です。

どんな時代もサバイバルする会社の「社長力」養成講座　　小宮 一慶著

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１６日　　NO．１３８	**担任の独り言** 自分に目が向いたら信頼関係を築くことはできない。仲間を思い浮かべる。

どうやって乗り越えていこうか！？

今日はまだ信頼されていないと思いました。帰りの会のとき、全員そう思っているわけではないことが知れて、少し安心しました。でも、まだ信頼されていないことは確かです。それは私たち団長団が信頼できない行動をとっていたのかなと思いました。みんなにそんな風に思わせないように頑張りたいです。

練習をしているときに、注意できるなら団長団は完ぺきにできるよねみたいなことを言われてしまって、どうすれがいいかわからなくなってしまいました。結果、やってもうまくいきませんでした。やっぱりその人は注意されるのが嫌なのかなと思ってしまいました。これからも注意してよいのでしょうか。

今日は応援合戦の練習がありました。そこで、団長団から「すみません」という言葉が出たことが何度かありました。きっと、団長団の人たちは優しくてその言葉が出たと思うけど、団長団はめっちゃ頑張っているし、夏休みとかもたくさん登校して、練習していたので「すみません」という言葉は似あわないなと思いました。だけど再びそうさせてしまったのは私たちなので、明日は結団式があると思うのでこういうことがないようにしていきたいと思います。

今日の練習で団長団の人が謝っていました。謝らせてしまった自分たちが情けないし、あのとき否定してあげていれば謝ることはなかったのではないかなと思いました。もう少し自分が思ったことを言えるようになりたいし、これから団をつくっていくにあたっても謝ったりするのは最後にしたいです。

今日、団長団に踊ってほしいという風に提案をした人がいます。それをすごく突然言われて焦っていたと思います。でも、そこで団長団が「できるよ！」と一言かけていました。私はそれを聞いて本当にかっこいいと思いました。そして、あの６人が１組団の団長団でよかったと本当に心から思いました。

３年１組に壁が訪れたね。どうやって乗り越えていこうか！？

たまにふと自分のことを考えてしまうときがあります。卒業したら、ここへ入ってそしたら、こうしてと考えているのに、なんか無計画のまま、ただひたすらどこに向かって走っているように感じてしまうのです。そして、こういうときは自分へ質問をぶつけて自分を責めているのです。そして、それを考えることが疲れてため息が出たりするというものです。なんかよくわからない話だったかもしれませんが、こういう日でした。

将来について考えると悩みます。悩んだ末に答えがあるといいね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月16日　NO．１３９	**担任の独り言** 自分の行動や言動に責任をもとう

なれあいの団にはなりたくない

リーダーを信じよう。信じるというのは、あなたたちのアドバイスが、「最優秀賞を目指すため」ということを！あなたたちを勝利に導いていることを！

リーダーは、あなたたちに踊りを教えるために、自分の練習時間を削ってあなたたちの踊りの質を上げてくれています。それが、リーダーの役割です。学校だけの練習を見れば、あなたたちの方が倍練習をすることができるのです。リーダーは、家に帰った後でしか練習をすることはできません。

リーダーは踊りを一番上手に踊れる人のことではなく、「最優秀賞」に近づけられる人です。一番学級の力を高められる人のことです。

だから、甘いことを言って仲間の機嫌をとるのではなく、さらに成長できるポイントを見つけて、言いづらいことも伝える必要があります。

そして、「最優秀賞」を目指すためには、受取手が大切です。リーダーの言葉や思いを汲み取り、リーダーやあなたが願う「最優秀賞」に近づくための努力をする必要があります。言いづらいことも言ってくれるリーダーの気持ちを考え、力に変えます。言いづらいことを言われる精神的負担より、言いづらいことを言う精神的負担の方が大きいですからね。

よい集団とは、成長し合える集団です。リーダーが目標を達成できるように導き、フォロワーがリーダーの思いを汲み取り、リーダーに負けないくらい熱くなれる集団です。決して、仲間の甘えに対して見て見ぬふりをする集団ではありません。甘えを指摘されなければ、精神的負担はありませんが、成長や団結はありません。

成長していくためには、弱さを流すことと受け入れることの違いを持っていなくてはいけません。甘えを許し、傷を舐め合うような集団が成長することはありません。成長するためには、仲間の甘えと弱さを区別し、甘さと戦っていく。その上で、弱さを認め合い、補い合い、力に変えていく必要があります。

そのために必要なことは、

感謝　信頼

です。

リーダーは、フォロワーが共に「最優秀賞」という目標に向かってついてきてくれるという感謝。そして、「最優秀賞のために」という思いで言葉を発していることを、仲間は信じてくれるはずという信頼。

また、フォロワーは、「最優秀賞」という高い目標へ導いてくれるというリーダーへの感謝。また。リーダーは私たちのために言葉を発してくれているという信頼。

だから、苦しいときこそ、仲間に感謝の気持ちを伝えよう。「信じているよ」と行動で示そう。

それができる集団が最強です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月16日　NO．140	**担任の独り言** 自分の行動や言動に責任をもとう

なれあいの団にはなりたくない

今日から１、２、３年生合同の応援合戦の練習が始まります。全体①の振り付けを教えて、僕の教え方がうまいのか、１，２年生の子の覚えるのがうまいのかわかりませんが、意外とスムーズに進めることができました。明日は６，７時間目に練習があります。明日の練習も「**よしっ!!**」と気合を入れて頑張っていきたいと思います。

今日は結団式があり、７時間目に大応援合戦練習がありました。私は、１，２年生を３人担当していて、途中でもう一人増えたので不安でしたが、みんなすぐに覚えてくれて正直少し心配でしたが、１，２年生がしっかりやってくれて嬉しかったです。そして、やっぱりＢ男はすげーって思いました。Ｂ男は**みんなに厳しく注意できるのにちゃんと明るい雰囲気をつくります。**本当に**尊敬**します。私ももっと頑張っていきたいです。

今日から１，２年生も合同で大応援合戦の練習が始まりました。３年生になり、**いつも教えてもらう立場だったのが教える立場になって、しっかり教えてあげられるかとても不安**でした。だけど、ペアの子の１、２年生も私が言ったところをすぐ吸収してやってくれたので、とてもスムーズに教えることができました。明日は、６時間目があるので、集中力を保たせながら頑張りたいと思います。

今日の結団式と７時間目の練習では団長団から、「嬉しかったと」とか「思っていたところまではいけた」と言ってもらえました。すごく嬉しかったです。だけど、**今は思っていたところまでだったので、それを越えられるようにしたい**です。明日は６、７時間とあるので頑張って教えるようにします。

今日はすごく疲れました。こういう日がここから何回も続きます。**マイナスな言葉は一切はかず団長としてかっこいい姿を見せたい**です。そして、人に頼って勝ち、楽しみたいです。

今日１時間目に結団式がありました。とても楽しい雰囲気でできました。自己紹介も OK だったと思います。Ｂ男たちも言っていたけど、**今後はピリっとなるときや、暑かったり、つらかったりはあると思うのですが、先輩として支えていきたいし、1、2年生が最後までやり切れる雰囲気づくり**などをしっかりして、１，２年生の仲も深めていきたいと思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１７日　　NO．１４１	**担任の独り言** 掃除の開始の時間が守れる。私が大事にしていることです。

マイナスな言葉は一切はかず団長として！

今日から１、２、３年生合同の応援合戦の練習が始まります。全体①の振り付けを教えて、僕の教え方がうまいのか、１，２年生の子の覚えるのがうまいのかわかりませんが、意外とスムーズに進めることができました。明日は６，７時間目に練習があります。明日の練習も「**よしっ!!**」と気合を入れて頑張っていきたいと思います。

今日１時間目に結団式がありました。とても楽しい雰囲気でできました。自己紹介も OK だったと思います。Ｂ男たちも言っていたけど、**今後はピリっとなるときや、暑かったり、つらかったりはあると思うのですが、先輩として支えていきたいし、1、2年生が最後までやり切れる雰囲気づくり**などをしっかりして、１，２年生の仲も深めていきたいと思います。

今日から１，２年生も合同で大応援合戦の練習が始まりました。３年生になり、**いつも教えてもらう立場だったのが教える立場になって、しっかり教えてあげられるかとても不安**でした。だけど、ペアの子の１、２年生も私が言ったところをすぐ吸収してやってくれたので、とてもスムーズに教えることができました。明日は、６時間目があるので、集中力を保たせながら頑張りたいと思います。

今日の結団式と７時間目の練習では団長団から、「嬉しかった」とか「思っていたところまではいけた」と言ってもらえました。すごく嬉しかったです。だけど、**今は思っていたところまでだったので、それを越えられるようにしたい**です。明日は６、７時間とあるので頑張って教えるようにします。

今日は結団式があり、７時間目に大応援合戦練習がありました。私は、１，２年生を３人担当していて、途中でもう一人増えたので不安でしたが、みんなすぐに覚えてくれて正直少し心配でしたが、１，２年生がしっかりやってくれて嬉しかったです。そして、やっぱりＢ男はすげーって思いました。Ｂ男は**みんなに厳しく注意できるのにちゃんと明るい雰囲気をつくります。**本当に**尊敬**します。私ももっと頑張っていきたいです。

今日はすごく疲れました。こういう日がここから何回も続きます。**マイナスな言葉は一切はかず団長としてかっこいい姿を見せたい**です。そして、人に頼って勝ち、楽しみたいです。

「**マイナスな言葉は一切はかず団長としてかっこいい姿を見せたい**」有言実行。それができているのが、３年１組の団長です。「**みんなに厳しく注意できるのにちゃんと明るい雰囲気をつくる**」それができているのが、３年１組の団長です。「予定を把握したいので、予定表をコピーしてくれませんか？」自ら私に頼んでくる。それができているのが３年１組の団長です。

そして、「**今は思っていたところまでだったので、それを越えられるようにしたい**」と考えている仲間がいます。そんなあなたたちだから、予定通り練習が進められているんだね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月17日　NO．142	**担任の独り言** 相手が喜ぶ言動や行動をとれていますか？

あなたの努力は何のため？

人生は、努力した分だけが「+α」で返ってきます。今まで出会ったことがないので、あくまで想像上での話ですが、別に努力しなくても生きていけると思います。何も望まず、何も得ようとしない限り、ほとんど努力は必要ありません。それでもよいと考えるのであれば、無理に努力する必要はないのです。

しかし、人間には夢があります。目標があります。人の役に立ちたいという願いがあります。だから、人間は努力をします。むしろ、努力は、人間だけに許されたものなのかもしれません。

あなたは、目標をもっている犬を見たことがありますか。あなたは、人の役に立ちたいと願っているねこを見たことがありますか。

私は少なくとも見たことはありません笑。理想をもつことができるのは人間の特権です。

その特権をもっている人間だからこそ、努力をします。努力は人間だからこそできることです。

最も苦しくなるのは、努力をしないのに多くを求めること。結果はついてこないのは当たり前なのに現実と理想の間に苦しむ。その時の気持ちはずっともやもやしっぱなしですよね・・・。

やっぱり、理想に近づくためには努力するしかありません。

でも、逆に多くを求めなければ、努力はあまり必要ありません。

つまり、

理想に合った努力をすることができるかが大切

ということです。

そして、その努力がいっときの努力ではなく、継続してできるかが大切になるということです。１日１日、目標に見合った努力ができるかが大切です。

あなたは目標のために一生懸命頑張っているでしょうか。

１日１日、目標に近づくための一歩を出し続けてください。1㎜でも、夢に近づくために前に進んでください。

一番は頭に何をもってくるのか。何のための努力なのか？何のために頑張っているのか？その頭の部分は早くもつことができるといいですよね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１８日　　NO. １４３	**担任の独り言** 団長を一歩も動かさない。そのために、周りは何ができるか？

人が成長するとき

人が成長するとき。それは、苦しいとき、大変なとき、辛いとき、悲しいときです。逃げ出したいと思える状況のときに、その壁を乗り越えることで人は成長します。自分の弱さを知り、自分自身と向き合うことで、新しい自分に成長することができるのです。

だから、成長するためには、逃げ出したくなる状況に自分自身を置かなければなりません。安定した場所にいつもしがみついてばかりいては、成長することは難しいです。今の安心を捨てることで、成長する機会を得ることができます。

あなたの周りにいて輝いて見える人は、多くの挑戦をしています。日々成長している人は、新しいことにチャレンジします。そして、うまくいっていることをあえて捨てます。自ら、厳しい環境に身を置くのです。

捨てることで、新しく得られるものは多いです。

あなたの１日の予定を紙に書いてください。そして、以下の３つに分類してください。

将来のために役に立つこと

やらなければならないこと

どちらにも当てはまらないこと

そして、色分けをしてください。「将来のために役に立つこと」これは、今後も続けていってください。数十年後のあなたの幸せをつくります。「やらなければならないこと」これは、続けていくしかありませんね。そして、「どちらにも当てはまらない時間」は極力捨ててみてください。そこで、生まれた時間を「将来のために役に立つこと」に費やしてください。さらに言えば、「将来のために役に立つこと」で「新しく挑戦するもの」をつくり出してください。初めて行うことは、もちろんまったくわかりません。つまり、自ら「わからない」「困る」といった環境に飛び込んでみようということです。苦しいこともありますが、きっと逆にわくわくしてくると思います。新しいことに挑戦するとよい刺激になります。そして、自信もついていきます。

捨てなくて成長できない安心より

今の安心を捨てて新しく手にメリットの方が大きい

と思います。

今の自分にしがみつく安心よりも、新しい自分に生まれ変わる勇気を大切にしてください。新しい自分の方が、居心地のよい環境になっていることの方が多いですよ。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１８日　　NO. １４４	**担任の独り言** さあ、来週が○○中祭

疲れたときに人が出る

だいぶ疲れました。だけど、団長団はもっと疲れていると思うし、大変だと思います。だから、先生が言っていたように**自分たちが団長団を支えること**。一二年生を引っ張ることをしたりして、今後ももっと大変になるのでしっかりと踏ん張れるようにしたいです。

最近、応援合戦の練習でとても忙しいです。暑いし、疲れるし・・・だけど、自分より頑張っている人はクラスにたくさんいます。**その人たちは自分の知らないところで人の何倍も頑張っている**と思います。その人たちと同じように自分も練習を頑張っていきたいです。

今日、応援合戦の練習がありました。６，７時間連続でやるのはとても大変だと思いました。でも、みんな疲れていても「**よしっ！**」というかけ声に大きな声で応えていてすごいと思いました。明日は授業としての時間はないけど、７時間目にやると思うので、頑張りたいと思いました。

今日は、練習のときの役割について聞きました。Ｂ男がすごく頑張ってくれていて、それに満足してしまっていました。**Ｂ男が見ているだけでいられるように**３年生で頑張っていきたいです。

今日も大応援合戦の練習がありました。全体①は団長団たちの目指すところまでもう少しだと思います。１つ１つをビシッとして揃えて迫力を出していきたいです。また、全体②も僕自身はだんだんよくなっていると思います。キレもよくなったし、みんなと揃えられるようになったし、**何より楽しめている**し、あとは他の人の成長を待つとともに、自分のダンスに磨きをかけていきたいです。

今日**頑張って動いてみて**振り返るとまだいけたかなあと思うところがありました。だから、明日は１回だけだけど、今日の反省点をもっとしっかり直していきたいです。２年生に教えたんですけど、１点間違えて教えてしまったので、めっちゃ申し訳ないです。次は頑張ります。

今日は全校練習や学年練習があって、とても疲れました。人数が多ければ多いほど、揃えるということは難しくなります。６，７時間目でも同じことは言えます。初めに比べたら、かなり揃ってきてはいるけど、まだまだばらばらとしてしまうところがあるので、**もっと練習して励みたい**と思います。

今日、筋肉痛がすごくて朝起きるのに精いっぱいでした。ずっと外で疲れたけど、７時間目の前半、全体の②をやったとき、疲れていることをみんなが感じさせないように楽しく踊れました。また、**あのような空気になれるとやっていて楽しいし、笑顔になれます。次は3年生だけではなくて、1，2年生にも楽しい空気になってもらえるように努めたい**です。

今日は中でやる授業が少なかったです。正直とても疲れました。でも、**団長や副団長、応援団、太鼓のみんながプラスの声をたくさん出してくれて、私たちはとても元気づけられました。**言っている側も疲れていると思うのに、やっぱりさすがだなって思いました。私たちも負けずに頑張りたいです。

今日、外でやる授業が多くみんな疲れていました。そんなに休み時間もなく、走ることが多かったので、体は限界だったと思います。**疲れているはずなのにみんな一生懸命頑張っていました。**また明日もあります。みんなで一緒に頑張りたいなと思います。

今日、大応援合戦がありました。私は１組団みんなすごいと思います。理由は、どんなに疲れていても、みんなに迷惑をかけてしまうと思い、一生懸命やっているし、すごく踊りも上達したからです。私はこの**メンバーが1組団でよかった**と思っています。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月23日　NO．１４５	**担任の独り言** あなたの努力で人生がつくれる

人一倍の努力

「今回のテスト頑張ったんだけどな・・・」と結果がついてこなくて、残念な思いをしたことがある人は多いのではないのでしょうか。そんなときに気持ちが楽になり、次のテストにつながる考え方を紹介します。それは、

努力が足りなかったと思うこと

です。「えっどういうこと？」と思うかもしれませんが、**自分自身に責任を置いた方が気持ちは楽になります。**そして、結果が伴わなかった場合、結果を残している人のほとんどが努力不足を原因として考えます。**努力が足りなかったと割り切れる**のです。努力が足りなかったと考えれば次にさらに努力します。結果として物事がよい方向に進みます。自分自身を成長する道を歩んでいくことができるということです。

逆に、誰かのせいにする人は苦しいです。その誰かのせいにしている瞬間は気持ちは楽になります。しかし、次につながりません。「私には才能がないんだ」「勉強したところがでなかった」「あの子には絶対に勝てない」など、自分自身の努力不足に目を向けない限り、次のテストでも同じだけです。また、次のテストでも残念な思いをします。

結果を残している人は責任を自分自身に置くし、人一倍努力しています

あなたがテレビを見ているときに、結果を残している人は努力しています。あなたが遊んでいるときに、結果を残している人は努力しています。あなたが課題の丸付けをしているときに、結果を残している人は丸付け＋解説をまとめ深く理解できるように努力しています。あなたが授業で先生の話を聞いているときに、結果を残している人は教科書を自分自身で解読し、先生の話で内容を再確認しています。あなたが仲間の意見に耳を傾けているときに、結果を残している人は仲間の意見から自分自身の意見に肉付けをして、よりよい意見を発信しています。あなたが楽しそうに休み時間を満喫しているときに、結果を残している人は先生に質問し、わからなかったところを理解できるように努力しています。

上記にあげた以外にも、まだまだ努力できる点はありますが、まずは上記にあげた点だけでも努力してみてください。必ず結果が出てきます。「もうすでに以上のことは努力しているんです」と言いたくなる人もいるのかもしれません。それでも結果に差が出るのは、蓄積があるかないかの違いです。

例えば、小学校１年生から３０分でも毎日勉強していた場合は、３０分×３６５日×６年＝６５７００分の勉強をしています。小学校でまったく勉強をしてこなかったという人はいませんが、もし仮にまったく勉強してこなかった人がいたとしたら、毎日３０分の勉強の差で、６５７００分もの差が小学校の間だけで生まれてしまっています。この差をたった１週間のテスト週間だけで埋めようとすることは不可能です。

「では、もう小学校からの差があるから今から勉強しても無駄なのではないんですか」といった思いが膨らんできますよね。結論から言えば、間に合います。

人一倍努力した場合という条件付きですが！

８対２の法則があります。その法則とは少しニュアンスは違うのかもしれませんが、約８割の人は努力の継続に難しさを感じている人たちということです。つまり、**人一倍努力することが継続できれば、ごぼう抜きできる**ということです。今の楽を手に入れるのか、１年後の進路を手に入れるのかは自分次第です。レベルの高い高校に行くことがよい人生になるとは私は思っていません。しかし、頑張って努力して成果につながった成功体験は人生を豊かにしてくれます。結果が伴わなかった原因を自分自身に責任に置くことは、初めは抵抗があるかもしれません。しかし、その考え方を身に着けた人は、成長する階段をのぼっていけます。

この１年間は、自分自身を成長させるチャンスです。大きく成長して、将来の成功をつかんでください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月２４日　　NO. １４６	**担任の独り言** 後輩のために

応援旗完成

今日は応援旗の完成日でした。応援旗リーダーのＥ女を中心に２カ月くらい頑張ってきました。私は色塗りから本格的に参加さえてもらいました。「こんなんになっちゃったー」とワーワーなってしまったときもありました。しかし、ちょっとでもきれいにできるように塗りなおしました。今日、最後の仕上げを行いました。完成したのを見て、この制作に参加できてよかったと思えました。とてもよい思い出になりました。

今日、７時間目に大応援合戦の練習がありました。今日は金曜日で実際に疲れがすごく溜まっているのに、みんな弱音１つ言わずに頑張っていました。全部完成度がすごく上がっているし、声もちゃんと出せていてすごいと思いました。あと１週間頑張りたいです。

やっと旗が完成しました。朝が弱い自分にとってはきついときもあったけど、みんなと旗をつくっているときは楽しいので頑張れました。白がなくなったり、前日に大幅変更したりハプニングもないわけではなかったけど、すごくよいものが作れました。みんなに完成した旗を見たときに驚いてもらえるといいなと思います。

今週は○○中祭週間の始まりでした。本当にみんな疲れている顔をしていたし、私も疲れたけど最後の７時間目まで出し切ったし、今日完成の旗も毎休み時間制作隊で２年学年室まで走って完成させました。なかなかよいものができたのではないかと思います。来週からは昼休み時間の応援合戦の練習に参加するので、後れを取り戻していきたいです。

私は今日ふと最後まで物事をやり通すことのできる人はすごいなと思いました。私はいろいろなことに興味をもってやりますが、途中でめんどくさくなってしまうことがあり、最後までやり通すことができるのも少ないです。勉強は最後までやり通せるように頑張ります。勉強は嫌だし、めんどくさいし、よいことはありません。でも、それは今だけであり、今後の未来の自分のために頑張る必要があると思います。私は勉強が大嫌いですが、頑張りたいです。

今週の最後となった今日、一週間みんなよくがんばっていたと思います。１，２年生の子たちは慣れないところもたくさんあったかもしれないけど、３年生に必死についていこうとしていていくれているその姿はとてもよいものだと思いました。私たち３年生も１，２年生に応えられるようにまだまだこれからも頑張っていきたいと思っています。



○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月24日　NO．１４７	**担任の独り言** 目的は？

信頼

人とのつながりが生活を豊かにします。周りの人から助けてもらったり、支えてもらったりと、一人では大変なことでも、仲間と一緒なら乗り越えられることがあります。最も大切なものは、「人」と言っても言い過ぎではないと思います。人は、人とのつながりがあるからこそ、幸せになれるし、生活が豊かになります。

「仕事を成功させるために必要なものって何ですか？」と聞かれれば、あなたは何て答えますか？やっぱり周りの仲間ですよね。

例えば、あなたがレストランに食事にいくとしましょう。あなたがレストランに行く場合、気のしれた仲間が経営しているレストランか、見ず知らずの人が経営しているレストラン。どちらのレストランに行きますか？もちろん、そのときの気分も影響するのかもしれませんが、気のしれた仲間が経営しているレストランに行くことが多くなるのではないでしょうか。「その人と一緒にいたい」と思える関係を築くことができれば、どんなことにもプラスの影響を与えていきます。

では、どうしたら気のしれた仲間を手に入れることができるのでしょうか？

それは、あなたたちが大切にしている「信頼」が大切です。言葉以上に、言葉に隠された思いの部分を読み取れるほど、深い絆を築くことが大切です。

信頼とは、「信じて」「頼る」と書きます。頼ることは、相手を信じていなければできません。

もし相手に頼ってしまったら、相手が嫌がるかもしれない・・・。相手に頼ると、自分でやるより時間がかかるからな・・・。などと、思ってしまっていては、相手に頼ることはできません。相手との関係を信じて、相手の力を信じて、相手の思いを信じなければ、相手に頼ることはできません。

もちろん、信じて裏切られたり、思うような結果を得られなかったりすることもあります。しかしながら、気のしれた仲間を手に入れるためには、まずは信じて頼ってみることから始めなければいけません。信じて、信じて、信じ抜いた先に、安心し合える仲間を手に入れられるのではないのでしょうか。

まずは、相手を信じて頼ってみてください。きっと、大きなものを手に入れられるはずですよ。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月２５日　　NO. １４８	**担任の独り言** 団長を支える

誰を大切にするか

今日の団長さんの行動を見たり、言葉を聞いたりして、ああ何で自分はすぐに助けられないんだろうなと、今さら後悔しています。私たちは３年生が引っ張っていくことが大事であって、今までもそうして頑張ってきたからここまでできたのに、今日少しつまずいてしまいました。もう時間もない。こんなときこそ、私たちは前を向いていかなくてはいけません。だから、少ない時間でも、私は諦めず、団長だけではなく、団も陰から支えていきたいと思っています。

今日の応援合戦の練習では１，２年生の踊りに対して、３年生全体がぴりぴりした雰囲気になってしまいました。私たちの悪いところでもあったと思うけど、もう少し個人が練習してきた成果を見たかったかなとも思います。ただ、今日みたいなことはやらないようにしたいです。明日の録音も頑張りたいです。

今日の６時間目の終わりに先生の話を聞いて、私は少し複雑な気持ちになりました。ちらっと見ると１，２年生は間違えているし、正直４連休の間に、もう少し練習してほしかったなと思いました。だから、ゆっくりやったとき３年生からしたら時間がもったいないなって感じていました。だから、団長団の考えは正しいのかと思っていました。でも、それもそうだなと思いました。１組団という１つの仲間だし、それをできる、できないでわけたらダメだなと思いました。明日からまた頑張りたいです。

今日は６時間目に応援合戦の練習があり、現実を突きつけられたという感じでした。団長のＢ男くんが私たちに聞いてきたとき、頭の中では思いついていたのに言えなかったし、全員で１つのものをつくっていくという目的を見失いかけていたことに気づきました。団長団に意見を言うのは何様かよと思われるかもしれないと少し控えていたのですが、１組団全員でつくっていくということを改めて認識できたので、次からは遠慮なしでいこうと思います。

私は、今日の６時間目の練習は、自分が応援団だったらどうするか考えました。私だったら１，２年全体を二人で見るのは厳しいと思うので、３年生みんなでいろいろなところについてあげて、腕が下がってるよ。とか、ここもうちょっと止めてねとかアドバイスをするというやり方にしたと思います。分からない後輩を突き放すのではなく、寄り添える先輩でいたいです。

ぼくは踊りの練習では、あまり苦手なので、足引っ張ってぼくは違うところやらされたりしたけど、気分がよくないので、ぼくとしてはみんなとやってついていきたいなと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月25日　NO．１４９	**担任の独り言** 自分が大切にしているものしか大事にできない人は・・・

信頼とは

いろいろ考え直さないといけないところがあるなと感じました。私は３年だけ別でやるということに違和感をもたずかなり焦ってしまっていたので、自分のことで精一杯になってしまいました。ですが、○○中祭の目的とかみんなの気持ちとかを考えないといけないと思いました。全員が納得のいく練習はもしかしたら難しいかもしれないけど、今、自分ができる全力を出し切りたいです。

今日の７時間目の最初、僕たちの考えていたことと、○○中祭をやる意味というのが、少しずれていたのかなと思います。体育祭本番まで、あと５日しかありません。応援合戦の練習が間に合うかどうかは僕たち次第ですが、今日言われた意味をしっかり考えて、あと５日頑張りたいです。

今日は、いろいろと応援合戦のことでありました。思い通りに踊りが進まなくて、少し焦っていたけど、見失っちゃいけないなって思いました。焦ることも進めることもとき、立ち止まって丁寧にやっていくことも大切で、そこが難しいなって思います。切り替えとか、俺にできることをやっていきたいです。

今日は○○中祭についてよく考えました。勝って終わりたい。でも、仲を深めることが大切。とても難しい話だと思います。僕はひたすれ考えました。どうするべきかを。そして、たどり着いたのが、やはり縦割りでコロナを弾き飛ばすような笑顔をすることです。勝負も大切。でも、それ以上に笑顔が大切だと、僕は思います。

気持ちは本当に自分でもあるんです。確かに他のやり方もあったと思いました。目的がずれないように頑張りたいです。

できていない人を分けてやることはよくないと思いました。縦割で動くからには、みんなで協力することが大切なので、分けてやってしまったら団でやっている意味がなくなってしまいます。これからは近くで、できていない人がいたら声をかけたりできたらいいなと思いました。

応援合戦の練習では、１，２年と全体２をやって途中３年だけでやりました。自分は１，２年に教えた方がいいのかなって思っていたけど、言えずに３年生だけで踊ってしまいました。次の練習で後ろでミスしている子がいたら、素早く教えていきたいです。

今日の６時間目に、大応援合戦の練習がありました。そこで、団長団がやばいやばいと焦っていました。その理由として、１，２年生の踊りがまだまだ覚えきれていなかったことです。正直、問題点は振り返るとあります。ただ、これといっての解決策がないなと思いました。いわゆるなんとも言えない状況だなと思いました。ただ、一人一人の意識だけで、８０％近くのことが変わると思います。一人一人の意識かなと思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月１９日　　NO. １５０	**担任の独り言** すてきな黒板

支える

今日、１，２年の動きが前回よりも少しよくなっていました。でも、時間も少なく、まだまだというところもあるので、私も３年生として、後輩を引っ張っていけるようにしていきたいと、今日の７時間目で思いました。時間は少ない、それでも、前を向いて諦めずに頑張りたいです。そして、団長さんたちの力になりたいです。

私は、１，２年生のレベルを３年生全員で上げていくという解釈でした。１，２年生だけでも人数は多いし、並び方が広がっているので余計に端の方まで団長団だけでは見切れないと思うので、後ろにいる１，２年生を３年生が見てあげるという方法がいいのではないかなと思います。１組が目指すのは「信頼の笑顔」です。団長団も３年生もお互いにもっと信頼し合えたら、いいなと思います。

今日の男女別種目の練習では、すごく楽しむことができました。正直、自分には仲のよい後輩がいないから、今日初めて縦割を通して、後輩と一緒に笑顔になることができました。○○中祭の意味ってこういうことなんだなと思ったし、企画、運営してくれている生徒会の子たちにも感謝したいです。

体力不足で今回はみんなに迷惑をかけてしまいました。自分だけではなく、他の人も頑張っているので、自分だけ休むわけにもいきません。自分ももっと全力でやれるように頑張りたいです。

みんな本当にすごいなと思います。疲れているはずなのに、声を大きく出せているし、すぐ行動できているし。だけど、団長団が一番疲れていると思います。その中でも、特にＢ男が。弱音を吐かず、ずっと大きい声で頑張っていい手とても憧れます。頑張っている人には最後に笑ってほしいです。僕たちが支えていけるといいです。



○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月19日　NO．151	**担任の独り言** トラックフィールド頑張ろう

余裕をもって行動する

焦り・・・。かなり心が不安定になりますよね・・・。どんな感情よりも、心を落ち着かせるのに苦労します。焦っているときこそ、人間正しい判断ができないものです。そのため、ミスを生じたり、精神的負担が大きくなったりします。「焦り」この感情だけは、避けていきたいものです。

焦らないためには、余裕をもって行動することが大切です。余裕をもつだけで、様々なよいことがあります。

まず１つ目は、ミスを減らせることです。余裕をもって行動することで心に余裕が生まれ、落ち着いて物事に対処できるようになります。さらに、確認する時間がつくれるため、ミスがかなり減ります。ミスが減るということは、必要以上の仕事が減るということです。ミスがあると訂正したり、再提案したりなど、やるべきことが増えてしまいます。さらに、相手の時間を奪うこともあります。ミスを減らす上でも、余裕をもって行動することは大切です。

２つ目に、事前に周りに知らせられるということです。提案する前に、多くの人に確認しておくと、提案がスムーズに採用されます。そのため、周りからの協力を得られる可能性が格段に上がります。相手に相談し賛同を得ることができれば、その提案はあなただけの提案ではなく、仲間を含めた提案になります。相手が賛同をした時点で、相手に責任が生まれます。きっと、あなたの背中を押してくれるはずです。

３つ目に、急な予定変更に対応可能ということです。物事を成し遂げるためには、計画を立てます。しかし、その計画通りに進むことはありません。ほとんどの場合、計画より遅れることの方が多いです。余裕をもって計画をしておくと、急な予定変更があったとしても対処することができます。さらに、計画通りに終わったとしても、残った時間を改善するための時間に充てることもできます。きっと、さらによいものへと仕上がっていくでしょう。

では、どうしたら余裕をもって行動することができるようになるのか？

それは、

目標達成日より早めに目標達成ができる計画を立てること
仕事が与えられたその日に終えること

です。

リーダーを担えば、必ず提案する機会があります。提案をする上で、最初に行うことは何かわかりますか？まずは、日程を確認することです。大半の人は、日程以上に自分のやりたいことを最優先します。自分のやりたいことがあることは、ないより１００倍よいことですが、それが実現可能か確認しなければなりません。目標を立てたら、日程を確認する癖をつけてください。

そして、日程を確認したら、計画を立てます。計画を立てる上で気を付けることは、目標達成日を、期限より前に設けることです。事前に目標達成日を設けることで余裕をもって行動することができ、目標達成の質も上がります。

それでも、時間が足りなくなることがあります。日々、新しい仕事が溜まっていってしまいますからね・・・。だからこそ、仕事を与えられた日に、その仕事を終える力が必要になってきます。『その場主義』ということです。後回しにすればするほど、仕事がどんどん溜まっていってしまいますよね・・・。

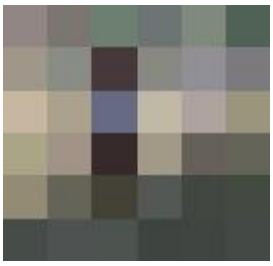
以上のことは、社会に出てからも役に立つことです。中学校では、大変な思いをたくさんしてください。その経験が、仕事をこなす能力に結びついていきます。あなたの頑張りは、必ず数年後の未来につながっていきます。

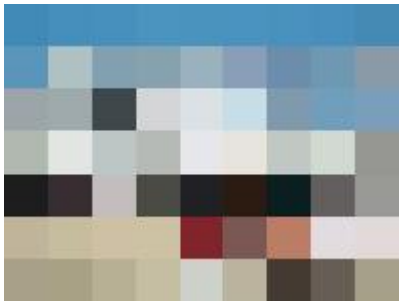
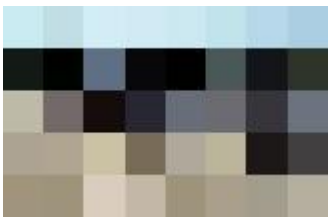
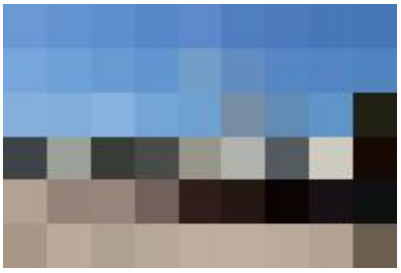
自分から多くの苦労に飛び込んでいってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年９月２０日　　NO. １５２	トラックフィールド頑張ったね

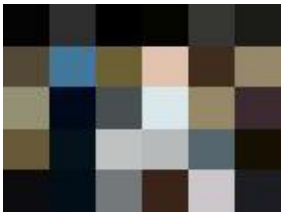
トラック・フィールド頑張ったね！

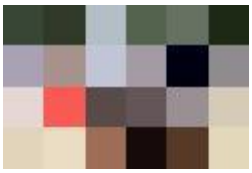
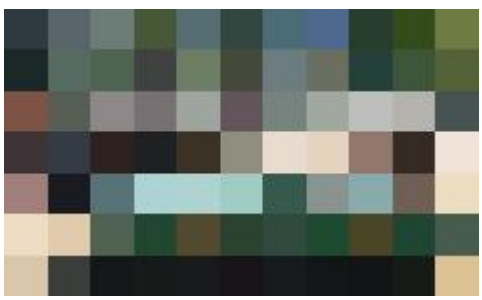







○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年９月２１日　　NO．１５３	**担任の独り言** 信頼の笑顔に近づくために

体育祭前日

今日の予行練習はすごく疲れました。体育的行事と文化的行事をどちらもやると大変なんだなと改めて思いました。しかし、**もっと大変なのは生徒会の人たちです。朝も早く集まっていて、もちろん常時活動もこなして、プラス学校を笑顔にしようとしていて、本当にすごいなと思います。**頑張っている人たちの思いに応えられるようにしたいです。

生徒会の人たち。本当にありがたい。

今日、予行練習があってすごく疲れたし、すごく日焼けをしました。そして、フィールドの予選があって、全体的な練習はすごくよかったと思います。フィールドの人はよく頑張ったと思います。**みんなが頑張っている姿を見たら、自分も走りたくなってきたりして、うずうずしていました。**自分はスウェーデンリレーなので、しっかりとみんなの前で走れるように頑張りたいです。

何が人の心を動かすのか。それは頑張っている仲間の姿だね。

今日は予行でした。みんなが走っている子たちを頑張って応援していてさすがだなと思いました。**3年1組は超頑張って応援することができました。**それに私もハンドボール投げで１位になることができました。とても嬉しかったです。応援席に戻って結果を教えて**一緒に喜んでくれた**ので嬉しかったです。

今日、○○中祭の予行練習＋フィールドとトラックの予選と決勝がありました。私はフィールドに出ることになっていて、ハンドボール投げに出場しました。私は決勝まで進んだものの、３位という結果になってしまいました。でも、H女を**応援できたし、違うクラスの子とも協力していろいろなことができて、スムーズに物事が進められました。**本番も今日のようにやっていきたいです。

今日はトラック・フィールド予選、決勝でした。私は２００m走に出場しましたが、一緒に走る人が速い人ばかりでとても緊張しました。順位は５位でクラスに貢献できなかったかもしれないけど、前の人にしっかりついていけたし、練習よりはるかによい記録が出せたと思います。それに**1組の人が応援してくれたのが嬉しかった**です。木曜も４００mリレーで走るので本気で走っていきたいです。

一緒に喜んでくれる人がいる幸せ。あなたの頑張りを応援してくれる人がいることの幸せ。あなたが、目標を達成しても共に喜んでくれる人がいないのは寂しいよね・・・。あなたと一緒に笑ってくれる人、泣いてくれる人、一緒になって喜んでくれる人。そういう人を大切にしたいね。そして、そういう人に、あなたがなりたいね。

今日はずっと外で疲れました。たぶんみんな疲れたと思います。だから、今日は休みます。本番まであと２日しかありませんが、全体②の最初とか不安なところがいくつかあると思います。でも、１組団のみんなならこんな問題すぐ解決できると信じているので頑張ってほしいです。また、「声がまだ出ない」と言われたので、しっかり声を出したいです。

「信頼の笑顔」そういう団になってきたね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年9月21日　NO．１５４	**担任の独り言** 明日が本番

一生懸命頑張ることが楽しいと思える学級

こんな学級をつくることができれば、きっと「勉強ができるようになりたい」「目標を叶えたい」「毎日を楽しくしたい」など、あなたが望んでいるものが手に入りますよね。

一生懸命頑張ることが楽しいと思える学級。どうしたら、そういう集団をつくることができるのでしょうか？

それは、　　一人一人が与える人（Giver）になる

ことです。

人はそれぞれ考え方も価値観も違います。勉強を大切に考えている人もいれば、行事を大切にする人もいます。楽しさを１番に求める人もいれば、安心を１番に求める人もいます。

だからときに集団は、価値観のズレが生じます。価値観のズレは、一人一人の成長を促すものでもありますが、ときに、集団の足を引っ張る要因になることもあります。

価値観のズレが、プラスに働く場合と、マイナスに働く場合の違いは、一人一人のつながりの深さです。

価値観のズレが、マイナスに働くことのほとんどが、相手への不信感です。「どうして今そんなことをするの？」と、相手のことがわからないから不信感を覚えます。もし、相手のことがわかれば、相手の行動に納得できることが多いでしょう。だから、価値観のズレから生じる出来事がマイナスに働く場合は、相手への不信感から生じます。さらに言えば、相手とのコミュニケーションが少ないから、相手を信じられないから、不信感が生じます。

だから、相手と関わりをもとうと一歩踏み出せる人は、相手への不信感はかなり減ります。つまり、相手に与えられる人は、仲間との信頼関係を築くことができるということです。

きっと、相手との信頼関係を築くことができれば、相手の短所に目がいくのではなく、長所に目がいくようになります。

長所が出せる、長所を与えられる学級になれば、人に与えられる人が増えます。結果として、一人一人の絆が深くなり、相手が大切にしていることを自分も大切にできるようになります。つまり、

一生懸命頑張ることが楽しいと思える学級
をつくれるとうことですね。

そのために、あなたがまず、相手と関わろうとする与えられる人になろう。あなたと価値観が違うなと感じている人に話しかけよう。きっと、価値観のズレがそんなにないことに気がつくから！

重要度に比率はあれ、誰しもが、勉強も大事、行事も大事と考えています。また、楽しさも大事、安心も大事と考えています。多くの人が、同じものを求めています。

大切なことは、相手のことを知ろうと一歩踏み出す勇気です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１日　　NO．１５５	**担任の独り言** 仲間を笑顔にできる人に

蒼天　信頼の笑顔

今日が○○中祭本番です。学級全員で仲間と手と手を取り合い、本気になる初めての行事です。そして、もしかしたら仲間と一緒に熱くなれるのは、この○○中祭が最後の行事になるかもしれません。

夏休みから団長団が集まり、今日のために準備をしてきました。夏休みが終わると団長団の思いに応え、今日のために準備をしてきました。応援旗リーダーは予定通りに終わるように計画を立て、準備をしてきました。

しかし、決して順調とは言えない道のりでした。リーダーやフォロワーなど、一人一人に葛藤が生まれ、悩み、苦しみ・・・。どこにも向けられない焦りや不安、不満があなたを覆いました。きっともしかしたら、仲間を信じられなくなったときもあったことでしょう。

だけど、諦めなかった。リーダーの思いに応えたかった。「自分ならできる」と信じたかった。頑張っている仲間を見れば見るほど、勇気をもらえた。「頑張ってみよう」と励みになった。

つらいときや大変な思いを共にしたその先に、本当の絆は生まれます。同じ方向を目指し、共に歩んでくれたことに対する感謝の気持ちが芽生えたとき、絆は強くなります。

壱組団が掲げたテーマは「**蒼天**」。「**信頼の笑顔**」に近づくためのテーマです。

信じるとは願い

あなたの言葉が仲間に届くことを願った。仲間があなたの思いに応えてくれることを願った。共に同じ方向を向いてＡ男いて行ってほしいと仲間に願った。仲間が変わってくれることを願った。厳しい言葉を投げかけても仲間は受け取ってくれると願った。そして、

信じたその先に、頼れる仲間を手に入れることができた

体調を崩しても仲間のために先頭に立つあなたがいた。休み時間になると真っ先に教室へ戻り、仲間と共に練習するあなたがいた。誰よりも声を出し、仲間を鼓舞するあなたがいた。リーダーの思いに応え、本気になるあなたがいた。疲れていてもいつも笑顔なあなたがいた。

人として大切なものを大切にし続けてきた団、学級だからこそ、「信頼の笑顔」に近づくことができました。

今日は、その「信頼の笑顔」を発揮するとき。体育祭種目。大応援合戦。

さあいこうか！！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月１日　　NO. １５６	**担任の独り言** 仲間を笑顔にできる人に

笑顔　信頼の笑顔

○○中祭まで残り少しです。今日までいろいろありました。どのような笑顔を目指すか。どんなテーマにするか。どんな踊りにするかなど、たくさんありました。少し、ピリピリして雰囲気が悪いときもあったけど、みんなで乗り越えることができました。自分は、体育委員と団長をやらせてもらい、○○中祭にかかわることが多かったです。今回はたくさんみんなの前に立っていろいろやらさせてもらいました。みんなは弱音を吐かず、最後まで自分についてきてくれました。みんなには本当に感謝です。自分は１組団の団長をやれて本当によかったと思います。みんなが支えてくれたからこそ、ここまでできたと思います。いろいろ迷惑をかけたと思います。それでも最後までみんなで信頼し合って最後までやれました。困難が多くみんながやる気が出なかったときも、やる気のある人はみんなにやる気を出させてくれました。本当にみんなに助けられました。うまく言葉にあらわせられないけど、本当にみんなに感謝しています。１組団でよかったです。１、２年とも信頼し合い、応援合戦だけではなくって割種目も頑張れました。○○中祭では、応援合戦だけではなく、リレー、縦割り種目などたくさんありました。勝つことも大事だけど、笑顔も大切にして本番挑みたいです。１組団なら楽しむことができると思います。１組団がいてくれたから自分が応援合戦の団長で頑張れました。１組団の仲間は本当に大好きです。最高の仲間でよい終わり方をしたいです。　　Ｂ男

応援合戦練習お疲れ様！みんなに謝りたいことがあります。「ごめんね」勇気がなく、弱い自分が出てしまいました。自分を変えるためにも副団長に立候補したのに・・・って感じだよね。後半からは１組の温かさで助けられました。変な日本語になってしまっても「はい！！」と大きな声で返事をしてくれたり、１番心に残っているのはクラスごとでの全体２の練習！！めちゃめちゃ楽しかったね！自分もすごく張り切ってしまってみんなが疲れているのに、そんなのおかまいなし。でも、みんなの元気な姿を見ているとやっぱり元気がもらえるし、救われるんだよね。もう本番やね。本番の前どきどきしすぎてないかな？笑顔忘れてないかな？たぶんいろいろなことが頭にあるよね。でも、うちみんなのこと世界１大好きで信頼できる仲間だと思っています。みんなが思っていなくてもうちはめちゃくちゃ信頼しているからね。練習で楽しかったことやつらかったこと、嫌だったこと、うれしかったこと、本番でその思い全部ぶつけにいこうぜ！練習してきたことすべて出し切る。いやその上の上、蒼天目指してやり切ろうね。勝っても負けてもこの１組にしかできない最高の演技にしようね。もちろん１組の団長のようにすごくでかい声、笑顔も忘れずに。うちはみんなの前で踊ってみんなこと後ろを向くときと声しか本番は聞けないからうちも前で一生懸命頑張るで、みんなも後ろから団長や応援団を支えてね。うちはこの１組みんななならやればできると思っているから、とにかく今まで一番最高にしようね。絶対に忘れてはいけないのは、腹の底から声を出す。ニコニコスマイル。キレッキレのダンス。みんなのこと信頼する。蒼天に向かって突き進む！最初から最後まで全力で！後悔がないようにしないとね。本番頑張るぞー２優勝。声をたくさん出すぞ！今日もH女と勝負してばかでかい声を出したけど、なかなかかれません。だからもっと出せるということだから本番でバリくそでかい声を出して終わったときにかれっかれののどにして自分の中で達成感がある演技にしたいです。　　Ｉ女

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１日　　NO. １５７	**担任の独り言** 仲間を笑顔にできる人に

笑顔　信頼の笑顔

大応援合戦がなんだからよい感じに完成してきて、１日の中で１番テンションが上がる時間なくらい楽しいです。頑張るのも大事だし、それを楽しむことができたら最強だと思います。生徒会としても本番はやるだけなので、前日の明日までが勝負かなと思います。○○中祭、みんなに笑顔でやってよかったって言ってもらえるように頑張りたいです。　　Ｒ男

もうすぐ○○中祭です。ぼくは絶対優勝できると思っています。どこのクラスよりも頑張ったと思うし、団長団が世界一よい団長団でみんながついていったので、自信をもって言えます。「優勝は１組だ！」　　Ｋ男

明後日はついに○○中祭です。今までしてきたことをすべて発揮できるように頑張っていきたいです。応援合戦は必ず優勝したいです。　　Ｏ男

明後日は○○中祭です。応援合戦だったり、入退場だったり、コロナの影響をやっぱ厳しくなる状況もあり、大変でしたがもう少しです。後輩とかかわることのできる数少ない行事の一つです。今年の一年生に体育祭とは文化祭とはこういうものだというのを見せられるようにしたいし、今までやってきたことを団長たちの思いにもしっかりと応えてよい○○中祭にできるようにしたいです。　　Ｇ男

今日、体育で２００ｍを計ったら 28.5 秒でした。前よりも約２秒くらいタイムが上がりました。正直２７秒くらいまでだったら、なんとかいけそうな気がします。明日、残って練習ができたら４００ｍをしっかり走りたいです。あと、このタイムを前の体育でだしたら、８００ｍリレーの選手になれました。でも、自分はスウェーデンリレーなので、スウェーデンで頑張ります。　　Ｔ男

僕はすべてのことに並々ならぬ思いを込めています。人一倍やってきたし、努力を○○中祭のために惜しまずに今日まできました。「足は痛いが頑張ろう」と何回言っていたが１組団でできる最初で最後の○○中祭は一生の思い出となります。そのためにも今は無理せずできることだけをやってきました。そうだ、今年はもう３年生。たくさんの行事がラストだ。このことをしっかりと受け止めて、本番は１組団みんなで笑利したいです。　　Ｕ男

○○中祭りできるかぎりがんばるぞー！オー！役目を全うするぞ。　　Ｑ男

○○中祭がいよいよ明後日にあります。僕は大応援合戦を特に頑張りたいと思っています。夏休みが終わってから本格的に練習が始まったので、約１カ月と半月くらい練習していることになります。休み時間を使ったりして、みんなで頑張ってきたので残り１日の練習をやり切って本番悔いが残らない応援合戦にしたいです。　　Ｄ男

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月１日　　NO. １５８	**担任の独り言** 仲間を笑顔にできる人に

笑顔　信頼の笑顔

○○中祭に向けて頑張っています。自分の仕事、そして楽しむこと。応援合戦を頑張ります。根性を注入しねーとな。　Ｐ男

自分が体育祭にかける思い。それは、レベルアップです。３年生は今○○中の顔です。しかし、自分はまだ○○中の顔として誇れる自信がありません。だけど、この体育祭みんなで団結し合い、３年生は自分から声を出して常に先頭に立つ３年生にレベルアップして○○中の顔に近づきたいです。あと団長への思いを大応援合戦にすべて出し切りたいです。　Ｃ男

木曜日は○○中祭ですね。団長団たちがものすごく頑張っていたので、その頑張りがすべて報われるように全力で頑張ります。　Ｅ男

ぼくは明日の練習。本番では今まで練習したことを無駄にしないように一生懸命やっていけるように頑張りたいです。ぼくは応援合戦を頑張っていけるようにしたいです。　Ｌ男

○○中祭の目標には「団で団結する」「学年をこえて仲良く」「優勝する！！」など、いろいろありますが、僕が一番大切にしたいのはやはりスローガンでもある「笑顔」です。笑顔があれば、団結できるし、仲良くもなれるし、優勝にもつながっていくと思います。ずっと笑顔で悔いなく終われるようにし、その上で優勝もできるといいです。　Ｈ男

今日は体育祭の大応援合戦の練習がありました。もうあと２日で体育祭となります。自分の中学校での最後の体育祭です。自分は勝つことも大切ですが、しっかりと楽しんでやっていきたいです。ミスなどをせずに悔いの残らないようにしたいです。明日を大切に扱いたいです。　Ｊ男

必ずぼくは勝ちたいと思います。どんな状況でも、ぬかして１位をとっていきたいです。アンカーになった意味を考えて頑張りたいです。一生に残るものにしていきたいと思っています。　Ａ男

もうすぐ○○中祭です。応援合戦はみんな頑張ってきたので最優秀賞をとりたいです。あと少し練習を頑張ってみんなでやっていきたいです。団長も頑張っているので団長が喜ぶような結果を残したいです。　Ｎ男

もうすぐで○○中祭です。中学生で過ごす時間も残り少なくなってきました。ここまで全員で頑張ってきたのだから、全員で最後まで頑張りたいし、団長たちは夏休みのときから準備をしているので、その努力が実るように動いていきたいです。とにかく悔いが残らないようにしたいです。　Ｉ男

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１日　　NO．１５９	**担任の独り言** 仲間を笑顔にできる人に

笑顔　信頼の笑顔

○○中祭はこういう行事は最後だから、楽しく安全にやりたいです。それとやるなら勝ちたいです。私はすごく負けず嫌いなので、１位以外いらないくらいです。でも、やっぱり１番は楽しく一人も体調不良者やけが人を出さずに安全に終わりたいなと思います。　　K女

私は太鼓として、ずっと前でみんなのことを見ていたので団長たちの頑張りも、みんなの頑張りも知っているつもりです。だから、今の応援合戦を見ると本当にすごいなと思います。ですが、審査委員の方たちは１度しかない本番の応援合戦しか見られません。だから、賞を取りたいけど、すごく難しいと思います。だから、私は賞が取れなかったとしても、全力でやれたらよいし、「達成感の笑顔」を大切にしたいです。あと少し、最後まで頑張りたいです。　　B女

いつも同じ団の仲間からひしひしと伝わってくる緊張感と真剣さが疲れていても頑張ろうと思わせてくれました。今日の応援合戦の練習ではもっと迫力を出すために自分なりの１００％の声を出しました。明日の最後の練習で総仕上げをしてできることは全部やって本番を迎えたいです。○○中祭はいよいよ明後日です。当日はとても緊張すると思います。ですが、全力を出し切り、悔いのないように頑張りたいです。　　J女

○○中祭へ向けて、私は自分の個人の種目での役目はもう終えてしまいました。でも、みんなを応援したり、励ましたりすることはできます。だから、そういったところで当日はみんなの力になりたいと思っています。また、まもなく全校アートが完成すると思うのでそこでもみんなの役に立てるように頑張りたいと思っています。　　M女

もうすぐ○○中祭です。ふり返ってみるととってもあっという間でした。大応援合戦の練習の内容を考え、仕切ってくれた団長団であったり、応援旗リーダーなど○○中祭のために学級を引っ張ってくれた人がたくさんいました。ありがとう！そして、１０月１日ついに今までの成果を存分に発揮するときがきます。私はすべての競技勝ちたいです。自分ができることを精一杯したいです。そして、応援旗のように胴上げしたいくらい喜びをしたいです。みんな頑張ろう！　　D女

私たちはどの団よりも努力をしてきたと思っています。疲れているとき、つらいときに支えあってきました。しっかりやっていない子がいると強く言うこともありました。たぶん自分が言われたらうざってなると思うけど、そんなこと一言も言わずに私が言ったことを受け止めて直そうとしてくれてうれしかったです。厳しいことを言ってつらい思いをさせてきてしまったけど、こんな団長団についてきてれくれてありがとうです。最後笑顔で終われるようにしたいです。　　H女

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１日　　NO．１60	**担任の独り言** 仲間を笑顔にできる人に

笑顔　信頼の笑顔

明後日は○○中祭本番です。明日も本番だと思ってやりたいです。明日はやる時間がけっこうあるので、大切に過ごしたいです。本番は全力でやって悔いのないように頑張りたいです。　　G女

私たちは今まで体育祭という形でやってきたけど、初めて○○中祭という形になってやると思うとますますわくわくします。短い時間の中で優勝できるように自分の時間を最後まで頑張ってくれた団長団本当にかっこいいです。絶対に優勝してみんなの笑顔が見たいです。有志のステージも頑張りたいです。　　F女

頑張りたいことは大応援合戦です。練習時間が少ない中で、夏休みから団長団が頑張ってくれたし、みんなで頑張ってきたから１組団の全員で１組団にしかできない最高の応援合戦をやりたいです。あと、２００m走に出たときにたくさん応援をしてもらったから、そのぶん明日は仲間をたくさん応援したいです。　　N女

私の意気込みはまず大応援合戦で悔いの残らない踊りをすることです。そして、私は出る種目がたくさんあるのでどんなときでも本気で挑みます。そして、私の１番の目的は体育祭が終わったあと、１組団みんなが１組団で頑張ってよかったと思えるようにしたいです。　　A女

ついに○○中祭まで残り１日になりました。応援合戦の練習とか旗とかうまくいかないことはたくさんあったし、きついときもすごくありました。ただ、そんな中でもリーダーとして頑張ってくれた人たちがいます。私たちより大変だし、何倍もつらい思いをしてきたと思います。だから、その人たちに笑顔になってほしいし、もちろん団のみんながお互いを信頼しあって明日の最後の応援合戦で笑顔になってほしいと思います。　　C女

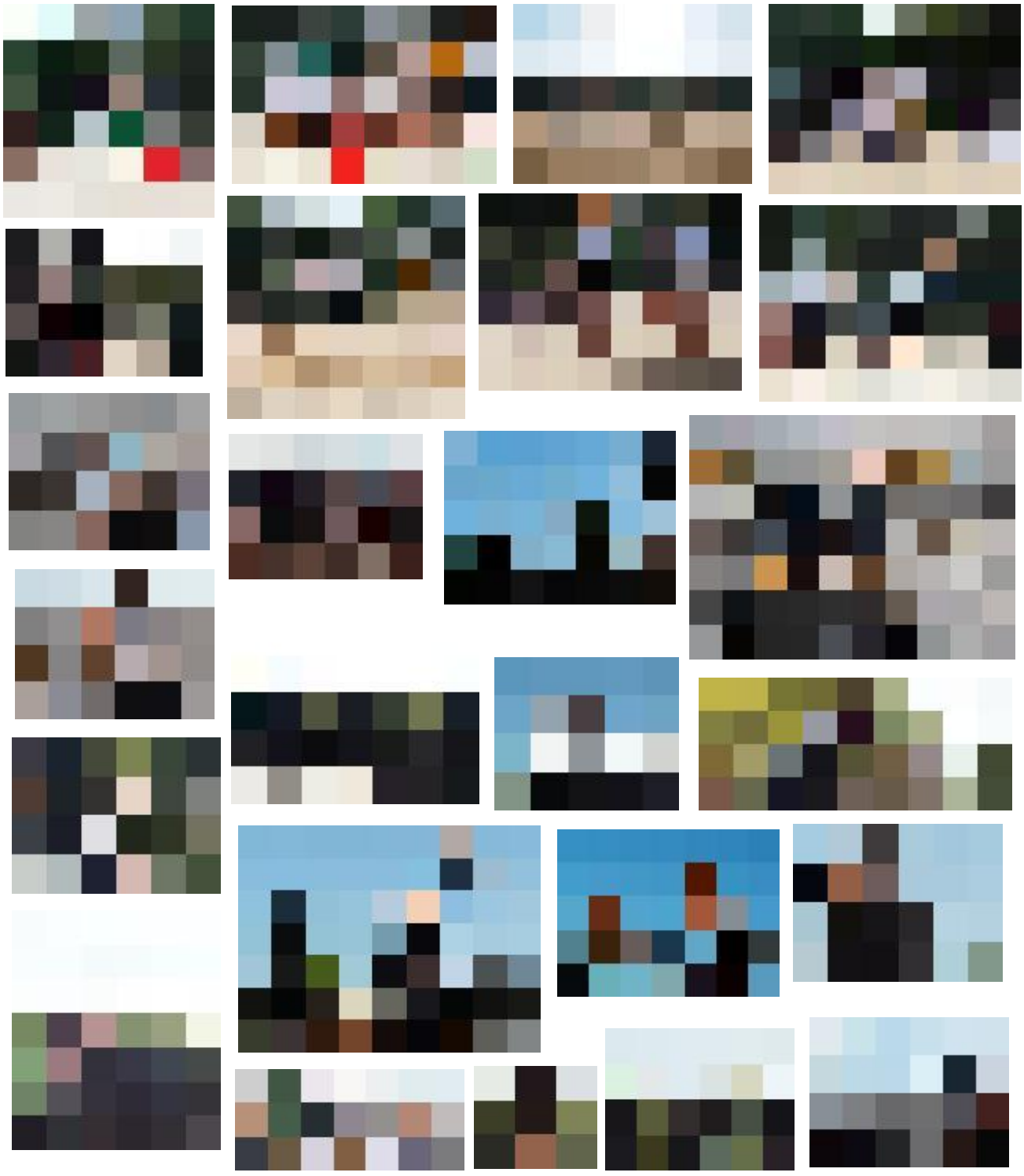
明後日はいよいよ本番です。団長たちが本当に頑張ってくれたので私は絶対に勝ちたいと思います。きっとどんな結果になっても泣いてしまうと思います。きっとどんな結果になっても泣いてしまうと思います。私はスウェーデンリレーの第一走者なので、よい流れでバトンを渡したいし、女子種目では足を引っ張らないようにしたいし、大応援合戦では今までの練習の成果をすべて出し切りたいです。　　E女

今までにたくさんの人に支えてもらったと思います。だから、団長団もここまでやってこれたと思います。だから、あと２日も全力で走り抜けたいと思います。そして、本番も頑張って最高のものができるといいです。　　F男

みんなそうだと思います。だけど、応援合戦やリレーでは、自分の本気を出すつもりというか、限界がきたとしてもぶち壊してやるつもりで応援するときも一生懸命応援します。正直、僕の中では１組団が優勝することしかないし、優勝してみんなで「よしっ」と笑って叫びたいです。もし、最優秀賞がとれなかったとしても笑って終われるように、悔いなく最初で最後の○○中祭をしたいです。　　M男

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２日　　NO. １６１	**担任の独り言** 仲間が大切にするものを、 あなたも大切にしよう！

キミの夢は　ボクの夢



○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２日　　NO. １６２	**担任の独り言** 仲間が大切にするものを、 あなたも大切にしよう！

キミの夢は　ボクの夢

頑張るぞ！！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
	前期終了まで残り１週間
令和○年１０月５日　　NO．１６３	

キミの夢は　ボクの夢

今日は○○中祭でした。旗の優秀賞。縦割り総合準優勝とすばらしい結果でした。僕に悔いはありません。大応援合戦も競技も応援もすべて笑顔でやりきることができたからです。ここまでできた笑顔や団のつながりを大切に明日からまたいつも通り頑張っていきたいです。

今日は○○中祭でした。１組団は種目をやっている人に対しての応援がすごくよかったと思ったし、座席に戻ってきた人に対しても「おつかれ」などの言葉をかけていた人が多く温かい団だと思いました。１組団が真剣に頑張ることができたのはこういう仲間がいたからだと思いました。

正直、悔しいです。ですが、自分のすべてをぶつけられたし、「応援合戦で１位２位に入れなかったのに、総合で２位をとることができたのは、どの競技でも頑張ったからだよ」と言われて、２位でもすごいなと感じました。みんな本当によく頑張ったと思います。特に団長団。Ｒ男やＢ女、Ｆ男くん、Ｈ女、Ｉ女。そして、Ｂ男。この６人がいなかったら、僕たちは何もできませんでした。それに旗を作成したみんな。１組団のみんなだからこそ、あのような旗が作れたし、賞をとることができました。この準優勝はみんなが信頼し合えたからこそとれたものです。Ｂ男、Ｉ女を始め、１組団のみんなお疲れさまでした。そして、ありがとう。

大応援合戦では、賞をとることができませんでした。でもとれなかったことに対して悔いはないです。理由は、みんなと踊ることができたら悔いはないです。賞はとれなかったけど、１番最高の応援合戦になりました。でも、みんなには申し訳ないです。振り付けとか全部考えたのは、団長団なのに賞を取ることができなかったので、みんなには申し訳ない気持ちでいっぱいです。でも、みんなと楽しめてよかったです。

今日が○○中祭でした。縦割り総合２位ですよ（笑）もっと喜んでよいのにって思いました。でも、みんなの思いが強かったんだなと思いました。そして、Ｂ男が何度も謝っていて自分を責めていました。謝る必要なんてない！と思いました。団のためにここまで身を削って頑張ってくれたんだから、私の中では１番の団長です。だけど、最後は１組らしく笑顔で終えることができて、本当に最高に楽しい１日でした。悔いはないです。

今日は○○中祭でした。応援合戦やクラス対抗での優勝はとれなかったけど、総合の部で２位をとれて嬉しかったです。１組団の力がトロフィーとして表れてくれたのかなと思いました。私はやり切った感に満ち溢れています。それはもちろん、１位というものをとれなくて悔しかったけど、私たしにしかできないものを全力で出し切れたからです。本当に３年１組でよかったし、１組団でよかったって思いました。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年１０月５日　　NO. １６４	行事のあとが大事

キミの夢は　ボクの夢

本番当日の今日。私たち１組団は総合優勝と応援旗が優秀賞で終わりました。私は賞に入れるだけ満足です。そして、何より仲間や学校の他のクラスを全力で応援していたところがとてもよかったと思っています。明日からも頑張っていきましょう。

今日は○○中祭当日でした。夏休みが明けてから時間がない中、競技、リレー、大応援合戦、有志、開閉会式の練習。いろいろなことが急ピッチに準備されていき、今日まで慌ただしい生活を送ることができました。そのおかげか今日朝起きたときまだ実感がなく、学校へ行きました。開会式をやっているとだんだん実感が湧いてきて、そこからはあっという間でした。次々とプログラムが進んでいって、リレーや大応援合戦もとにかくあっという間でした。でも、今まで全力で準備をし、行事がやれることの喜びで、すべてのことがとても楽しく全力で行えました。だから、私は悔いがありません。むしろ今やり切れた気持ちと生徒会の仕事として頑張ったことが１つ大成功したことで心がとてもすっきりしています。本当に蒼天のように！この心の感覚は、今日、この仲間と○○中祭に参加できたからこそだと思います。きっとこの日は、これからの人生でかけがえのない宝物になるだろうし、私たちの代がコロナにあたってしまったからこそできたこの第１回○○中祭に参加できたことがとっても嬉しかったです。この気持ち。そして、仲間はこれから一生忘れたくありません。



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月６日　　NO．１６５	**担任の独り言** やるべきことをやれる人に

仲間の笑顔をつくる

今日の５時間目。みんな一言話していたと思います。本当に準優勝でよかったと思います。団長の声がかすれていたと思いますが、それくらい昨日、大きい声を出したということなので、すごいなと思いました。これから日常に戻っていくわけですが、せっかくとれたこの２位に恥じないような日常を送れるといいなと思いました。

今日からは気持ちを切り替えて日常を頑張っていきたいと思います。体育祭後だからといって甘えないようにしていきたいと思っています。

５時間目にみんなの思いが聞けてよかったです。みんなの思いを聞いているとみんな○○中祭を楽しめたようでよかったです。ぼくのことを褒めてくれた人もいたのでよかったです。

今日５時間目、○○中祭の反省をしているときに、僕の名前を出してくれました。「１番にバトンをつないできてくれた」と言っていて、少し恥ずかしかったけど、すごく嬉しかったです。そして、別の仲間は僕の考えをプラスにしてくれて、すごく勇気づけられました。○○中祭を通して、３年１組は温かい人が多くて、とてもよいクラスだと思います。

一人一人の思いを伝え合えたすてきな時間になったね。

この３年１組はとても居心地がよいクラスだと思いました。２年生のころは○○小出身の子が４人くらいしかいなくて、一人でいることが多かったです。でも、３年１組は○○小のときに一緒に遊んだりした子がいるので、昨年より自分の中では笑顔が増えたと思います。もう少しで前期が終わるので後期も頑張っていきたいです。

生徒会のスローガン「笑顔」。最近は、「笑顔」になれる瞬間がたくさんあるね。

今日は１，２年生を応援しました。○○中祭の準備と一緒にきっとやってきたんだと思います。いろいろな人がいるぶん、いろいろな視点から見れたりできるので、そこが集団のよいところだと思います。みんなで、他の人を笑顔にできるようなことを考えていけたらよいと思うし、自分も身の周りを見つめて考えてみたいと思います。

今日、帰りの会で後輩の市民大会に向けての応援をしました。朝、３年生のみんなに伝えたばかりだったのですが、みんなしっかりと動いてくれて嬉しかったです。今日のこの応援を糧にして土日の大会頑張ってほしいです。おそらく今回で○○中応援団の仕事はほぼ終わったと思います。まだ、あったらそのときは協力してほしいです。

誰かのために汗を流す姿。一生懸命な姿。どれも見ている人を感動させます。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月６日　　NO．１６６	**担任の独り言** 自分を信じる

人が1番大切

人間関係の悩みを抱えている人は多いです。悩みランキングに「人間関係の悩み」が入ってくることは珍しくありません。大人になっても人間関係の悩みを抱えている人はいます。大人でもそうなのですから、ましてや中学生が人間関係の悩みを抱えることは当然です。「先生、人とうまく関われないのですが・・・」「○○さんとけんかしてしまって・・・」と相談を受けることがあります。周りの人は上手に人間関係を築いているのに僕だけ・・・といった思いを抱えている人もいます。でも、あなただけではありません。心理学者のアドラーは「すべての悩みは対人関係の悩みである」と言っているくらい、人間関係の悩みを抱えている人は多いのです。

しかし、喜びを感じる瞬間もまた、人との関わりから生まれることが多いです。悩みと同様、

すべての幸せは対人関係からくる幸せである

と思います。

一人で遊ぶより大勢の人と一緒に遊んだ方が楽しい。「○○ができるようになった」と一人で喜ぶより、周りの仲間が一緒になって喜んでくれた方が嬉しい。など、一人では得られない喜びを、仲間と一緒なら感じられます。

人は、人と接しないと 1 週間もすれば悩みを抱えるみたいです。人との関わりは幸福感や安心感を与えてくれます。

ではどうしたら人間関係の悩みを少なくし、幸福感を多く得られるようになるのでしょうか？答えは、人を大切にすること

です。人とは、仲間の他に自分自身も入ります。人間関係の悩みを抱えている人の多くが、仲間を大切にするあまり、自分自身の気持ちをないがしろにすることが多いです。つまり、

悩みを抱える＝人との関わりを大切にしている

ということです。

仲間を大切にするくらい自分自身のことを大切にしてください。

仲間との約束を守るのであれば、自分自身との約束も守ってください。仲間と一緒に遊ぶ時間は守るのに、自分自身で立てた目標は守らない。それでは、どんどん自信をなくしていってしまいますね。

また、仲間の気持ちを大切にするのであれば、自分自身の気持ちも大切にしてあげてください。仲間が苦しんでいたら、優しく声をかけますよね。それと同じように、自分自身が苦しんでいたら、自分自身に優しく声をかけてください。自分自身の気持ちに正直になってください。

自分自身を大切にできる人は仲間を大切にすることができます。

人間関係の悩みを抱えている人は、まずは自分自身を大切にしてみましょう。きっと、自分自身を大切にできれば、いま以上に仲間を大切にできると思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月７日　　NO．１６７	**担任の独り言** プチ生徒総会を終えて

日々努力

今日は５０分授業でした。今まで○○中祭で４５分授業でした。だからだと思います。５分がとても長く感じますよね。たったの５分かもしれませんがつもるとでかいです。このように勉強もそうなのかなと思います。小さな積み重ねがつもると大きくなるでしょう。行事も一段落したのでしたので、勉強にこれから集中していきたいです。

今日は○○先生の言葉に元気づけられました。５時間目の体育の間、ぼくはずっと「次の美術が・・・ポスターが・・・終わるかな・・・」と思っていました。でも、その授業の途中で「何事もマイナスではなくプラスにとらえてやってくれていると俺は信頼している」と言ってもらったことで「頑張らなきゃ」と切り替えできました。本当にありがたいお言葉でした。

今日英語が２時間ありました。疲れていても前の人たちが頑張っているのを見たら、自然と自分も頑張れるような気がしてきて、いつも頑張っています。明日の体育も気合いをいれて頑張りたいです。

今日英語が２時間ありました。自分は英語が好きなのでとても楽しかったです。明日も英語があるので頑張りたいです。それに授業はたくさん発言ができるようになってきました。

今日から選挙運動が始まりました。朝の立候補者の話では、一人一人がとても真剣な表情だったのでとてもやる気があるなと思いました。この３年１組からも立候補している人がいるので応援していきたいと思いました。

今日から選挙が本格的に動いてきました。選挙に出る人たちの目はどの人も本気で本当にすごいと思うし、周りで支える選挙の人とか責任者の子たちもすごいと思います。ただ、○○中をよくしようと頑張るのは生徒会だけでなく、自分たちも一緒です。自分も入りたい委員会があるので、そこでがんばれたらよいなと思います。

今日から選挙活動が始まっていきました。私が朝、学校に来ると立候補者やその人たちの責任者やその人たちの責任者の人たちがそれぞれペアとなって行きかう人たちにあいさつをしていました。みんなよりよい学校にしていこうという気持ちが伝わってきました。木曜日の立会演説が楽しみです。

今日から選挙運動がスタートしました。半年前に緊張しながら演説していた日からもう半年が過ぎたことにびっくりしています。そして、前期もあと一週間です。最後まで前期生徒会として頑張りたいです。そして、後期もこの調子で頑張りたいと思います。

明日の選挙頑張ろう！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月８日　　NO．１６８	**担任の独り言** 気持ちや思いがあれば人は変わる

思いやりとは想像力

あなたは多くの人から支えられて生活することができています。人は人とのかかわりがあるからこそ、生活していくことができているのです。その逆に、あなたが発した言葉や行動したことは周りの人に影響を与えています。それは、非常に重要なことで、周りの人とのかかわりがあるから、あなたは周りの人のことを考えながら、行動していかなくてはなりません。

例えば、何かを企画するとき。３年生は、最上級生として多くの場面で先頭に立ちます。生徒会や委員会、実行委員、団長など、何かを企画したり、提案したりする機会が数多くあります。そして、その企画や提案には多くの人が関わっています。つまり、あなたが「やってみたいな」といった企画や提案は、すぐに実行に移せるものではなく、

段取りが重要

になってくるということです。そのことをわかっていないと、多くの人に迷惑をかけます

他にも、あなたの言動や行動、ミスは、直接関係している人以外にも、影響を与えることがほとんどです。

例えば、委員会。委員会の企画１つとっても、生徒会や全校生徒、他の委員会、議員、教員など多くの人が関係しています。まず、提案者が、１から１０まで提案の詳細を考えます。次に、委員会内で企画や提案を練り、承認を得て、顧問の許可を得ます。そして、議会を通して初めて、企画として成立します。さらに、企画は提案して終わりではなく、全校生徒を巻き込んでこそ、企画としての意義を成します。上記の一つでも欠けると、周りを振り回すだけで終わってしまいます。必要以上に、周りに負担をかけるということですね。

他にも提出物。提出物を確実に集めるためには、全員で集めることが１番です。全員で集めれば、全員で確認し合えるため、提出をし忘れるということがありません。「後で出します」「忘れました」となると、一人で意識しなくてはいけなくなります。また、提出物を集める方も、一人一人をチェックしなくてはいけなくなり、負担は大きくなります。結果として、集めきれないということが生じる可能性が高くなります。

忘れ物は誰でもします。正直、仕方のないことでもあるでしょう。しかし、提出物というのは、**直接集める人の裏に人がいます**。議員から出されたアンケートの裏には、生徒会や委員会が関係しています。保健関係の書類には、養護の先生が関係しています。

あなたは、忘れ物をしたときに、どのような行動をとった方がよいと思いますか。まず、提出物を集めてくれている人に、「忘れました」と一言伝えます。次に、担任や顧問に「○○を忘れてしまいました」と伝えます。担任や顧問から、提出物を必要としている人に、「すみません。○○が忘れました。ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ありません」と伝えることができるからです。担任や顧問に伝えた後は、提出物を必要としている人のところに行き、「○○を忘れてしまいました。今日、持ってきます」と伝えます。もしかしたら、「明日でもいいよ」と言われることもありますが、「今日持ってくる」と伝えるのが、忘れ物をした人の礼儀です。

段取り力とは、想像力

です。あなたの言動や行動が、多くの人に関わっているという想像ができるかです。

目の前の相手も思いやる必要がありますが、その裏にいる人にも思いやりをもてる人になりたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月８日　　NO．１６９	**担任の独り言** 生徒総会頑張ろう！

プチ生徒総会

今日６時間目にプチ生徒総会がありました。けっこうよい会になったなと思います。各委員会ごとそれぞれの改善点だったり、よいところが多く出たなと思いました。こういう話し合いの機会が今後多くあってもよいのかなと思いました。今年は、いつもの型にはまらず、おもしろい案を出してくれる人が多くいるのでなおさらです。学校の成長のためにも今後も頑張ります。

今日はプチ生徒総会があって、みんなでいろいろな意見を出し合いました。個人的に、この時間は好きだったので今日も前向きな心で臨むことができました。クラスで話していると、話題も身近だから、話しやすいし、共感しやすいからよいのかもしれないです。次につながる時間にしたいです。

今日のプチ生徒総会では、私のいる図書委員会にもたくさんの意見や要望があって、こうやっていってもらえるのは嬉しいことです。今からでもできるものやほかの委員会との共同作業については後期からやるというようにしていきたいと思っています。今日は、本当によい日だなと思いました。

今日は６時間目にプチ生徒総会がありました。各委員会で自分では気づくことのできなかった改善点などがたくさんあがり、３年生は一味違うなと感じました。今年は時間がなく、今日の朝、冊子を配ってすぐのプチ生徒総会だったのにもかかわらず、たくさんの人が挙手をしていて、行事でも委員会でも頑張れる３年１組は最強だなと感じました。

今日のプチ生徒総会では、たくさんの意見が出ていてよかったと思いました。クラス、○○中をよくしたいという気持ちがつまっていたのかなと思います。この意見のよさを明日の学年集会や生徒総会につなげられたらなと思います。今日のみんなの意見を無駄にせず、後期の委員会活動につなげていけたらなと思いました。

今日のプチ生徒総会の後に、Ｂ男くんが前期の人は後期の人に教えてあげて、手伝ってあげることが大切と言っていました。本当にその通りだと思います。自分も仕事がわからなかったときに教えてもらって助けられたからです。また、新しい委員会でも頑張りたいし、あと３日は自分の仕事に責任をもって続けていきたいです。

今日プチ生徒総会がありました。やっぱり１組の話し合いはとてもよいものだと思いまいした。そして、Ｂ男くんのきちっとした時間配分のおかげですべて終えることができました。明日の学年集会や生徒総会も頑張りたいです。

今日の６時間目はプチ生徒総会でした。聞いている限りよいプチ生徒総会だったなと思います。人はやっぱり心が大切かなと思いました。心が変われば行動が変わり、行動が変われば人生そのものが変わると思います。だから、自分の心の芯っていうのはしっかりもっておきたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月８日　　NO．１７０	**担任の独り言** 立会演説会頑張ろう！

相手に与える人に

周りの人から大切にされたい！周りの人から非難されるより、愛された方が嬉しいですよね。きっと誰もが思っていることでしょう。

しかし、周りから大切にされたいと願うばかりで、重要なことを見失ってしまっている人もいます。

相手を大切にすること以上に、周りから大切にされることを望む人

です。つまり、相手に与える以上に、相手から奪う人のことです。

そして、そのことに自覚している人もいれば、自覚できていない人もいます。自覚できていないというよりは、相手の気持ちにまで考えを向けることができていないことが多いのではないかと思います。

では、相手から奪う人とは具体的にはどういった人のことを指すのでしょうか。

まず１つ目の特徴として、自分の話ばかりする人です。会話とは、相手の表情や気持ち、考えを読み取りながら行うものです。一方的に自分の話ばかりをしていては、相手の気持ちを思いやることなんてできません。相手に負担をかけ、相手の時間を奪うだけです。

２つ目に、陰で悪口を言ったり、約束を破ったりする人です。そういう人は、直接相手と話すときは相手を思いやることができるのですが、相手がいない状況では相手の気持ちを考えるまで頭が回りません。そして、誰かが見ていないと善悪の判断をつけることができません。楽な方に安易に流されます。また、自分の都合ばかり考えます。

ばれなければよいと安易な考えで動いたことも、いずれは必ず相手にばれます。その結果、直接相手に伝えるよりも、大きな傷として相手に深く刻まれます。第三者から聞いた方が、傷つきますからね・・・。

もちろん、上記のすべてが悪いということではありません。きっと誰もが間違ってやってしまうことです。

しかし、問題なのは、必要以上に相手から大切にしてもらうことを望むこと。上記にあげた内容は、相手から奪う行為です。上記のようなことを普段している人が、相手から大切にされることはほとんどありません。逆に、上記のようなことを悪びれもなく行ってしまう人は、心ある人がどんどん離れていってしまいます。だから、相手から大切にされたいという願望は、「どうして私だけ大切にされないんだろう・・・」とあなたを苦しめます。

だから、苦しいときこそ周りに目を向けてみてください。「私だけ・・・」と考えていては、気持ちが自分に向き苦しいだけです。周りに目が向いてくると、自然と心が晴れていきます。そして、周りを思いやることで、結果として自分自身が周りから大切にされていきます。

苦しいのは自分に目が向いているだけ！苦しいときこそ周りに目を向けてみてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月９日　　NO．１７１	**担任の独り言** 立会演説会頑張ったね！

あなたのよさ

今日の道徳ではみんなに一言ずつ書きました。１分という短い時間で書ききるのはとても難しかったです。いろいろ書きたいことがありすぎて時間を過ぎてしまう人とかがいました。でも、全員分書ききることができました。前期あまり話すことができなかった人と後期はいっぱい話せるといいなと思いました。自分から話しかけていきたいです。

今日の道徳の時間。みんなへのありがとうのメッセージを書きました。手が疲れました（笑）でも楽しかったです。一言で伝えないと間に合わなくて・・・でも、その一言が集まるととても嬉しかったです。副級長お疲れさまとたくさんあって頑張ってよかったなと思っていました。いつもは言えない言葉が今回言えてよかったです。後期も１組で頑張りたいです。

今日の道徳でみんなのよいところを書いて、よい子が多いなと思いました。１分だけなのに、みんないっぱい書いてくれて嬉しかったです。しかも、あんまり話したことがない人もいっぱい話そうねとか書いてあって、関わろうとしてくれる感じが嬉しいです。今後もこういうのをたくさんやりたいです。

今日、道徳がありました。クラスの仲間からメッセージをもらいました。とても嬉しかったです。話したことがあまりない人からもメッセージをもらえたのが嬉しかったです。ぼくはあまり話したりすることが得意ではないけど、後期から今よりもっといろいろな人と話してみたいと思いました。

今日、道徳でみんなから僕へのメッセージを書いてもらいました。すごく嬉しかったし、自分が周りからこんな感じで見られているんだなと思いました。みんなのよいところもしっかり書けたのでよかったです。これからもみんなのよいところを見つけて気づいて、これからも学校生活をしていきたいです。

今日の道徳の時間、メッセージを書いたと思いますが、読んでみるとすごくおもしろかったし、嬉しかったです。改めて３年１組はとても温かいクラスだなと思いました。これからもこの３年１組で楽しめていけるといいなと思います。そして、これからもこの３年１組のために自分の全力を尽くしていきたいです。

今日、道徳でいろいろな人にコメントを書いてもらいました。本当に嬉しかったです。こんなところまで見てくれているんだとすごく感動しました。本当にこんな仲間が持てたことが、誇りに思っています。後期にも、このようなものをやりたいです。本当によい機会になりました。後期も頑張りたいと改めて思える日になりました。

今日は５時間目に学年集会がありました。前期の締めくくりで学年代表者会が主催してくれました。最初は、日常でどんなことを気を付けたかという議題でした。私は３年生になり、確実にあいさつをいろいろな人にできるようになったなと感じました。第２号議案は発言についてでした。私は発言するときの雰囲気って重要だなと改めて感じました。今回の学年集会では、意見が途切れることなく進んでよかったと思います。今回の学年集会では意見が途切れることなく進んでよかったと思います。明日の生徒総会でもたくさんの意見が出るといいです。

今日、学年集会がありました。発言については１組は授業中発言しやすい雰囲気が自然とつくれていて、挙手しやすいので後期ではもっと発言頻度を増やしていけるように頑張りたいです。

今日の学年集会では、あいさつと発言について話をして、私も今年に入ってからはあいさつが前の年よりも大きく言えるようになってきているので、もっといろいろな人にあいさつをしていけたらいいなと思っています。でも、発言がやっぱり緊張して伝えたいことがうまく考えられないときがあるので、もっとうまく伝えられるように頑張っていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月９日　　NO．１７２	**担任の独り言** ４月に書いた「こんな３年生になりたい」「最高の仲間」についてです。近づいたかな。

4月に掲げたこと

こんな3年生になりたい

・小さなことでも手を抜かない
・１つ１つの積み重ねができる
・後輩に優しい
・後輩が楽しく話しやすいとわかる先輩
・誰にでも優しい先輩
・おもしろく明るく後輩に接する
・部活や勉強、生活で自分のもつ力を精一杯発揮
・後輩にたくさん話かけられる
・いろいろなことを教えられる
・周りからの信頼を得てやるべきことができる
・最高学年としてかっこいい
・つらいことがあっても周りに引きづられずに常に笑顔で優しい先輩
・楽しませられる
・自分の行動に責任をもてる
・誰にでも明るくあいさつができる
・後輩から手本にしたいと思ってもらえる
・部活も勉強も好きなことも全力で取り組む
・同級生や後輩にかかわらず誰に対しても同じ態度
・困ったことがあったらすぐに相談相手として頭に浮かんでくる
・自分たちがリードしていく
・何事にも必死で取り組む
・当たり前なことを当たり前にできる
・頼りになる
・後輩が意見を言いやすいが、ため口とかではなくて上下関係がしっかりしている

最高の仲間

・互いに成長し、高め合える
・つらいことがあっても助け合える
・このクラスでよかったと思える
・他愛もないことで笑える
・注意し合える
・大人になってもつながりがある
・気持ちを伝え合い、本気でぶつかり合える
・互いの悪いところを補える仲間
・仲良く笑い合える仲間
・同じ高校を目指したり、同じ目標をもって頑張れる
・互いの思いを尊重し合える
・一緒に考え、相談できる
・悩みを打ち分けられる
・仲間を思いやることができる
・つらいことがあってもみんなで助け合える
・一緒に笑ったり、悲しんだりできる
・本音でぶつかり合える
・全員が仲良し
・笑顔で終わることができ、「最高だったね」と言い合える仲間
・悪いことは悪いと言い合える
・誰とも分け隔てなく接することができる
・いろいろな困難を共に乗り越えて、これ以上ない深い絆ができている
・あれこれ言い合うだけでなく話をしっかり聞いていける
・失敗した仲間を助け合える
・応援し合える
・相手に考えや気持ちを伝え合える
・信じ合える
・気軽に話し合える
・温かいけどなれ合いではない
・悪口を言わない
・個性を認め合える
・差別をしない
・全員が周りを気にして気遣いができる

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１５日　　NO．１７３	**担任の独り言** 残り半年。 よろしくお願いします。

後期スタート

明日で前期最後です。本当に３年間あっという間でした。１日１日はすごく長く感じるのに、１年とか３年とかが長く感じるのは本当に不思議です。ただ、今振り返るとこの前期の間だけでも「あーすればよかったな」と思う点もあるので残り半年＋明日でよい思い出をつくりたいです。

明日で前期が終わります。休校が長くなったりして前期が約４カ月になってしまいました。でも、とてもよい前期だったと思います。行事は○○中祭しかなかったけど、そこではクラスの温かさが感じられました。後期は大きい行事がないけど、日常生活を頑張っていきたいです。

３年１組で過ごせる時間の半分が経ちました。来年度は新しい環境が待っています。数年後も今の仲間とかかわっていける関係を築いていこうね。

今日は５時間目に生徒総会がありました。４カ月本当にいろいろなことがあり、慌ただしかったです、生徒総会をすると前期を終わりかとしみじみ実感しました。例年とは違い、団ごとだったので規模は小さいですが、その分手を挙げやすかったのではないかなと思います。今日の話し合いをいかして後期でも頑張っていきます。

今日の５時間目での生徒総会のとき、はじめて自分の意見を多くの人に言うことができました。私は、マイクで話すのが苦手でいつもそれで意見を言うのを拒んでいたのですが、今日の昨日の学年集会の意見をいかして、やっと勇気を出して言うことができました。まだ慣れないので、これから続けていけるかわからないけど、手を挙げることだけでも、やっていきたいと思いました。

今日は生徒総会がありました。１組団だけだったので３年生の日常の姿の見せ場でした。とてもよかったと思いました。たくさん意見が出ました。何人の子がいろいろな意見が出ていたのでよい会になったと感じました。後期、そしてこれからの○○中が今よりよい方向になるように今日出た意見をいかしていきたいです。

今日の５時間目に生徒総会がありました。今年はいつもと違って団毎でした。だから、少し意見がいいやすい状況だったのかなと思います。そのおかげで１、２、３年生から多くの意見が出たなと思いました。今日の議題の一つで、縦割りをつくっていくのは３年生です。経験から伝えること、つまり本みたいなものの表現版みたいに３年生がなれるとよいと思います。後期、縦割りを意識していきたいです。

あなたの意見で、学校を変えていく。その自覚とやる気が生徒総会に表れましたね。あとは、行動に移すのみ。あなたの行動で学校をよりよくしてください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１５日　　NO. １７４	**担任の独り言** 今からでも、将来の夢と同じような生活ができる

夢が叶ったとおりに生活する

将来こうなるといいなと、漠然とだと思いますが夢があると思います。そんなあなたに。夢を明確にし、夢に近づく方法を紹介します。それは、

夢が実現した通りに生活する

ということです。本当ならあなたのイメージ通りに行動することが 1 番ですが、学校があるため理想通りに生活することは難しいです。しかし、学校から帰った後や休日などはできます。もちろん、受験生なので勉強との両立は大切ですけどね。

何をして世の中のために（仕事をして）役に立ちたいか。どんな人と付き合っていきたいか。自由な時間は何をしていたいのかなど、理想の生活をイメージして生活してみてください。できるだけその通りに動いてみてください。実際に行動してみると、本当に手に入れてみたい理想なのかがわかります。

プログラマーになりたいのであれば、実際にコードを書いてみてください。料理人になりたいのであれば、料理を作ってみてください。アイドルになりたいのであれば、人がいる前で歌ってみてください。建築家になりたいのであれば、家の設計をしてみてください。それをできるだけ毎日続けるのです。

実際にやってみると、その仕事の大変さや楽しさがわかります。本当に自分自身に合っている夢なのかがわかります。家で仕事をしたいのか、それとも会社に行って仕事をしたいのか。人と関わるような仕事をしたいのか、それとももものと関わる仕事をしたいのか。体を動かす仕事をしたいのか、それとも頭を使う仕事をしたいのか。など、実際に行動してみることで自分には何が合っているのかがわかります。

また、実際に行動に移してみることで、スキルが身につきます。プログラマーになろうと思うのであれば、実際に作品を作ってみてください。料理人になろうと思うのであれば、実際に料理を作ってみてください。それが、一番の勉強になります。たいていのプログラマーの勉強は、コードを写したり、簡単な作品を作ったりすることが有効です。実際にプログラマーや料理人になったつもりで、作品や料理を作ってみてください。

夢ばかりイメージしていても何の力にもなりません。実際に行動してみるのが一番勉強になります。

今は、受験生なのでなかなか勉強以外のことに時間を割くことは難しいですが、中学を卒業したらぜひ試してください。案外、夢だけをイメージして、実際に行動している人は少ないです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１６日　　NO. １７５	**担任の独り言** O男とG男、U男が台風対策を秋休み前に行ってくれた。本当にありがたい。

後期をよりよいものに

今日で前期が終わりました。前期を振り返ってよかった点。直したい点をたくさん見つけました。その中でも、特に直したい２つを書きます。１つは他の人のお手伝いです。前期の活動を振り返ってみると、その面ではやはりまだまだです。もう１つは勉強量 UP、受験に向けてもっともっと頑張りたいです。

今日で前期が終わりました。休校もあり、短い前期でしたが、どんな中でも、この前期はたくさんのことに挑戦でき、とても充実した日々を送れたと思います。４ヵ月は本当にあっという間でしたが、そんな楽しい日々が送れたのも、３年１組だったからだと思います。後期は受験がせまってきます。しかし、楽しいことなどもたくさん待っています。１日１日を大切に残りの中学校生活を楽しみたいです。

今日で秋休みは終わりです。充実した休みでした。明日から後期です。どんなことも努力して日々過ごしていきたいです。２０日テストがあるので、それまでにできることを頑張ってやっていきたいです。後期も全力でやっていきたいです。あと半年しかないので、思い出もつくりたいです。

今日で前期が終わりました。４月からではなく６月から始まった前期でしたが、とても充実していて楽しかったです。○○中祭はやり切れたなと思います。私は前期楽しくて、後期も続けていけたらいいなと思います。１５日から後期のスタートです。新たなスタートを切り、頑張りたいです。

今日で前期が終わりました。休校で短くなってしまったので、約４ヵ月間だけでした。前期は少し部活があったりしたけど、後期は特にないので勉強を集中してやっていきたいです。いきなり長時間は難しいと思うので、短時間から少しずつ時間を増やしていきたいと思います。

今日で前期が終わりました。この意味は自分にとって、とっても大きなことです。生徒会をやり切った。このことはきっと自分の中では特大サイズくらいの重要さです。本当に本当に大変で忙しくて、マジで辛いときもたくさんあって、心が折れていました。それをやり切った自分がすごいと思います。今の心情だと学校生活で他にこれよりつらいことが見当たらないので自分の大きな大きな強みになったと思います。

昨日から後期がスタートしました。あなたたちは、残り半年で中学校を卒業します。きっと、これまでは大きな期待を込められて過ごしてきたことでしょう。だから、多くの方からアドバイスを受けてきたと思います。中学を卒業すれば、その期待が責任に変わります。あなたが選んだ道やあなたがとった行動に責任をとっていかなければなりません。自分で選ぶということは、同時に責任をもつということです。その責任が大きな成長をうながします。後期も頑張ろうね！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１５日　　NO．１７６	**担任の独り言** 授業スタート

成長することに貪欲であれ

大きく成長し、夢を叶えられる人は、向上心があります。現状に満足せず、常に高みを目指します。時間があれば自分を磨き、将来のためにならないことをとことん嫌います。だから、圧倒的な速度で成長するのです。

どんな分野でも向上心がある人の方が成功します。部活動でも勉強でも同じです。圧倒的な努力量の差ができるから、向上心のある人の方が結果を出せるのです。

では、向上心がある人と、向上心が小さい人の違いはどこから生まれてくるのでしょうか。

それは、**自信**です。自信は、自分で決めたことをやり通すことでついていきます。つまり、向上心のある人とない人の差は、壁を乗り越えてきた数です。どれだけ苦しいことから逃げずに、立ち向かっていったかということが重要なのです。

また、向上心がある人は、

叱られたことを受け入れられます

「受け入れられる」というより、『叱られることを好む』傾向があります。「えっ！？」って思う人もいるのかもしれませんが、向上心がある人は成長を好みます。だから、向上心がある人は、自分自身の足りないところを教えてほしいのです。逆に、高いレベルでできていいないことを褒められることを嫌います。「なに甘いこと言っているの？」と感じます。それだけ成長することに貪欲なのです。

たいていの人は、厳しいことより優しい言葉を好みます。叱られると、自分自身が傷つけられたように感じてしまうからです。大変なことより、楽を好みます。精神的負担を軽くしたいからです。

だから、向上心を育むためには、自信は必要不可欠です。「相手は私のためを思って叱ってくれている」「この役割は大変だけど私ならできる」といった基盤がなければ、向上心をもつことはできません。

つまり、夢を叶える根本的な力となるのは、自信です。そして、自信が向上心につながり、多くの人の思いや熱意を受け入れることができるようになります。

まずは、自信をつけるために、小さな壁を乗り越えよう。そして、周りからのアドバイスを受け入れるための器を大きくしよう。

そのような努力をすることが、夢を叶えるための第一歩となります。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月１９日　NO. １７７	**担任の独り言** 一生懸命頑張ることを楽しめる学級に!

組織決定

後期が始まりました。代表者決めを行うとき、僕は書記に立候補しましたが、落ちてしまいました。しかし、やらないよりやってくだけた方がよいと思うので、後悔はありません。そのあとに「立候補している時点で自分に勝っている」という言葉をいただいたのはすごく嬉しかったです.書記にはなれませんでしたが、これから仲間の役に立てるように頑張りたいです。

今日、役員決めをしました。自分は書記に立候補しましたが、落ちてしまいました。書記になったのはＰ男くんで、１年のときクラスが同じでした。中学に入って最初に話したのがＰ男くんで、彼なら何でも一生懸命やってくれると思うので、ぜひＰ男くんには頑張ってもらいたいです。また、自分も何かあったら立候補したいし、Ｐ男くんが困っていたら助けたいです。

今日、いろいろな組織決めをしました。そして、ぼくは改めてＰ男がすごいと思いました。いろいろなことにチャレンジしていて、かっこいいと思うし、Ｐ男が書記になったときは、すごく感動しました。Ｐ男にはこれからもいろいろなことにチャレンジしてほしいし、頑張ってほしいです。

今日は後期の初日でした。リーダー決めや係決めをしてこの後今後のクラスのことについて意見交流がありました。そのときに言った話だけど、やっぱり気持ちが大事かなと思いました。イニシアティブを自分ももっているというということをしっかりと自覚してほしいし、意見交流に自分に聞いているだという思いをもってほしいです。今まで通りの工夫ではなく、もっとしっかりとしたものにしていきたいです。

今日、組織決めがありました。このクラスは優しい人が多いと改めて思いました。自分が希望していた委員会を他の人に譲っている人がいたからです。すごいと思いました。そういう人が周りを見ることができる人なのかなと思いました。

僕は今日の１日の生活を振り返り、みんなの成長している姿がひしひしと伝わりました。特に○○くんが印象に残っています。ぼくは１年生のとき、前で経っている姿を見たことがありませんでした。だけど、今年めっちゃ前に出て立候補していてとてもすごいなと思いました。

今日から後期が始まり、とてもよいスタートができたと思います。私は初めて委員会で係長をやることになりました。とてもやれるか不安だけど、一生懸命頑張って行いたいです。そして、級長などたくさん決まって代表の５人には頑張ってほしいし、私もその５人をサポートできるように５人を支えて笑顔をもっと広げられるようにしたいです。あと半年で高校生になるので、明日こそ１回発言を目指します。

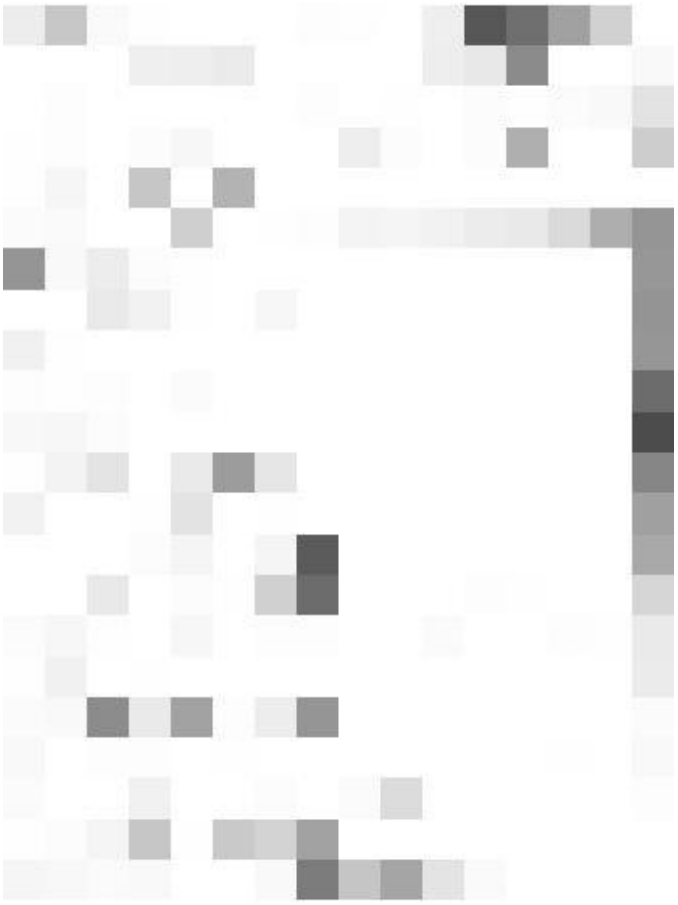
○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月１９日　　NO. １７８	**担任の独り言** 頑張ろうとする仲間がたくさんいる。 嬉しいかぎりである。

組織決定

今日の委員会決めでは、私はなりたい委員会に入ることができました。でも、なれたのはたくさんの人が移ってくれたからです。私がその子に「ありがとう」と言ったら笑顔で「大丈夫だよ。頑張るね」と言ってくれました。私ができることは今入った委員会で努力することと、その子に精一杯頑張ってと応援することです。これから頑張っていきます。

今日、学級組織を決めました。私は生徒会執行部なのでどの役職にもつくことができませんが、立候補した人一人一人のやる気や思いが感じられて、このクラスは本当によいクラスにこれからもっとなっていくなと感じました。
修学旅行についても本格的に動き出してきて、学年通信に実行委員は秋休みを返上していろいろ考えてくれたと書いてあって、そういう働きに感謝したいです。

後期が始まりました。みんなと久しぶりに会ってちょっと嬉しい気持ちになりました。２～５時間目が組織決めと長い時間をたくさんのことを決めるために使いました。私は今日をふり返って思いました。この長い時間たくさんの決めることをきれいに振り分けられる代表者会や生徒か、はたまた修学旅行実行委員の人たちはとてもすごいなと思いました。私もそんな人たちに応えて、支えられるように頑張っていきたいです。



今日は１日学活で学級組織を決めたりしました。私は役員に立候補した人たちの思いにしっかり応えたいなと思いました。後期は「これをしていきたい・してください」にしっかり応えられる日々を過ごしたいです。私は議員をやらせてもらいます。みんなが動きやすい、しっかり応えてくれそうな話し方などをしていきたいです。

今日から後期がスタートしました。たくさんの役員が決まりました。級長や副級長などたくさんの立候補者がいて、びっくりしたと同時に私も頑張らないといけないなと思いました。そのためにH女さんが言った５つの公約をしっかり達成したいし、学年集会でも話題にあった発言のことをみんなで達成していきたいと思いました。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年１０月２０日　　NO．１７９	実力テスト頑張ろう！

勉強の秋

今日は後期になって初めての授業でした。ノートに字を書いたりするのは少し新鮮でした。やっぱり授業っていいなと思いました。でも、発言数が少ないのが気になりました。私もいつもより少なくなってしまった気がします。**後期、発言を頑張りたいという子が多かったので、学習委員会中心に発言を増やしていきたい**です。

今日の社会で自分は手を挙げようと思っていたけど、挙げる機会を逃してあてられてしまいました。**自分なりに頑張ろうと思っていたことが達成できなくてすごく悔しかったです。土日でよく考えて決心してから、月曜日は切り替えて頑張っていきます。**残り１４０日をきてしまったので、スピードを上げていくと共に量も増やしていきます。

今日は理科で実験をやりました。また難しかったけど、**少しでも発言できるように頑張りました。**私はすごくたくさん発言できたわけではないけど、○○先生が「**1組の授業はいいね！**」とか「楽しい」や「すごい」と褒めて下さってとてもうれしかったです。もっと発言できるように頑張りたいです。

今日理科で実験をしました。そして、僕の班の人はとてもよい人たちだと改めて思いました。**わからないところをしっかり教えてくれたり、一緒に考えてくれたりしてくれて、本当に助かっています。**次の理科で実験があったら、またこうして助け合っていろいろなことを理解していきたいです。この３人には本当に感謝です。

授業が大切。これからも授業を大切にしていきたいね。

今日は午前中と夜にまとまった勉強の時間が取れました。自分は集中すれば、けっこうな時間やることができるけど、**机に向かうまでが長くて、なかなかできませんでした。だから、頑張って最初の位置にいけるようにしたい**です。明日も頑張りたいです。

今日は５教科デーでした。５教科は入試で問題として出てくる教科。つまり、人生を左右させる教科です。今日は特に集中して授業を受けることができました。さて、入試までジャスト１４０日！○○先生は今日、朝勉の話をしてくれました。ぼくは**朝勉のよさや効果を改めて知りました。朝勉からエンジンをかけていきたい**です。

今日数学がありました。関数に入りました。**家で30分復習をした方がよい**と○○先生が言っていました。授業についていくために家で復習をしっかりやっていきたいです。

今日は実力の勉強をしました。すごく疲れたし、嫌だったけど、こういうところで逃げまくる人間が今後も逃げまくるので、そういう人間になりたくないなと思ったし、**みんなもいつもより頑張っていると思うから負けないように頑張りました。みんなにまけないというよりか、自分の弱すぎる心に負けないように頑張りたい**です。

もうすぐ実力テストがあります。この日曜日には塾で全県模試もあり、今日も帰ってからは勉強しています。社会とかは範囲が膨大で飽きっぽい私はすぐに諦めてしまいそうになります。でも、そこで**ぐんっと壁を乗り越えられたら、きっとその先に合格が待っているんだろうなあと思います。だから、憧れの高校生活を夢に見ながらその壁を越えて頑張りたい**です。

今日は全教科でとても疲れました。２０日テストで家に帰って勉強の日々です。でもさすがに**この土日で完璧にしないとまずいので頑張って取り組みます。**そして、明日は体験入学なので真剣に話を聞きたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２０日　　NO．１８０	**担任の独り言** 立ち向かっていく勇気

逃げるとますます苦しくなる

人間性が、周りの環境を変えます。

例えば、あなたの目の前に壁が訪れたとしましょう。

その壁を乗り換えようと努力する人は、壁の乗り越え方を学びます。乗り越えようともがいているときは辛かったとしても、壁を乗り越え方を身に付ければ、その後同じような壁が目の前に立ちはだかったとしても難なく乗り越えられるようになります。

しかし、壁から逃げる人はどうでしょうか。壁から逃げれば、そのときの気持ちは楽になります。しかし、壁の乗り越え方を身に付けることができないため、再び同じような場面が訪れても対処することはできません。最悪な場合、壁から逃げれば逃げるほど、壁はますます高くなってしまいます。

例えば、受験がそうです。今、勉強から逃げれば、後になって勉強を頑張ろうと思っても志望校はどんどん遠ざかっていきます。逃げれば逃げるほど、目標はどんどん遠のいていきます。やらなければいけないことを後回しにすればするほど、手に入れたいものが離れていきます。むしろ、手に入れたいものが離れていくというより、あなた自身から目標から距離をとっていきます。

また、人間関係も同じですね。例えば、仲間とトラブルが起こったときに、仲間から逃げてしまえば仲間との修復は難しくなります。さらに、仲間とのトラブルを違う仲間と共有すれば、ますます修復は難しくなります。当事者同士だけの問題を、中立でない第三者が入ってしまえば、もっと関係はぎくしゃくしていきます。トラブルを起こしてしまった仲間と直接向き合おうとせず、トラブルが起きた原因を相手のせいだけにして逃げてしまえば、気持ちは楽になります。しかし、根本的な解決にはなっていないため、仲間とのトラブルの解決方法を学ぶことができないまま終わってしまいます。仲間と直接向き合う勇気が必要です。もちろん、第三者に間に入ってもらうことも必要ですが、第三者が中立な立場にいる場合だけです。基本は、当人同士です。

以上のことは環境が変化しようと、あなた自身が変わらない限り同じようなことが訪れます。環境を変えようと思って別の場所に逃げたとしても、同じような結果しかおきません。だって、あなたが変わらないから！

勉強から逃げている人が、新しい学校（高校）へ行ったとしても勉強嫌いは変わりません。また、うまくいかない原因を相手のせいにして人間関係をうまく築けない人が、新しい人間関係を築いたとしても、ちょっとしたトラブルが起きれば簡単にばらばらになります。

どうやったら問題を解決することができのか？それは、

あなた自身が変わる

しかありません。相手や事象のせいにするのではなく、あなた自身の弱さに目を向け、壁の乗り越え方を身に付けるしかありません。環境はあなた自身が作り出しています。

もし、居心地のよい環境を手に入れたいと思えば、あなた自身を変えよう。それが、大切です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２１日　　NO．１８１	**担任の独り言** よい心をもっている人と一緒にいるとすごく居心地がよい

頑張る心　思いやる心

今日は修学旅行学級分散について話し、何とか無事に決まりました。うまく回せなかったけど、みんなのおかげで時間内に決められ、ほっとしています。ぼくはいろいろなことを調べてみんなに教えることも大切な実行委員の仕事だと思っています。ナガシマが怖い（自分も含めて）には**楽しそうなところを教え、不安なことがある人にはとことん向き合う。そして、楽しい旅にしたい**です。

今日は修学旅行の学級分散について話し合い、いろいろなことが決まってきました。多数決で決めるので、自分の思っていたものと違うものが採用されたものもたくさんあったと思います。でも、**リーダーの２人は少数派の意見もしっかりと受け止めて気にかけていてすごいリーダーだなと思いました。**

今日は修学旅行の学級分散について話し合いました。たくさんの場所が出てきてとても魅力的だったし、決めているだけで楽しかったです。場所はナガシマスパーランドに決まって、私はジェットコースターとかは苦手なんですけど、**決めているだけで楽しいからナガシマスパーランドとかいったら絶対楽しいと思います。あと4週間後めちゃ楽しみです。**

今日は修学旅行のクラス分散でどこに行くのか決めました。ナガシマスパーランドに決まりました。遊園地で絶叫系が多く苦手という人はなかなか楽しめる場が少ないと思うのですが、そんな中**自分よりクラスを優先して「いいよ」と言ってくれて本当に優しい人たちが多い**と思いました。「いいよ」と言ってくれた子ありがとう！

後期が始まって委員会が変わりました。学習委員なので教科連絡をすることになりました。正直教科連絡なんてみんな絶対聞いていないと思っていたけど、**返事をしてくれる人がいて嬉しかった**です。

今日からみんなの役に立とうと一日一善政策が始まりました。そして、１つできました。それは健康チェックカードを配ることです。友達と一緒に配りました。**配るときに「ありがとう」と言われてすごくうれしくて心が温まりました。明日も自分から仕事を見つけてふわふわ言葉をもらえるようにしたい**です。

私は広報委員会の掲示物係です。今は主にみんなのファイルを片方の壁に移すことと、委員会の紙を貼ることを行わせてもらいました。私がやっていると**広報委員だから手伝うよと声をかけてくれたり、これ貼っとくねと言ってくれました。私の周りには助けてくれる人がたくさんいます。私もなんかの形で助けてあげたい**です。

今日は後期初の委員会があり、私は係長なので少し緊張しました。けっこうスムーズに行えてよかったです。明日はテストです。すべてのテストが大切になってきます。本当に頑張って今日はいつもよりも集中して苦手なところを明日できるようにしたいです。明日全力で頑張って、苦手の社会もできるだけ暗記して**少しでも多く書けるようにしたい**です。

明日は実力テストです。正直不安しかありませんが、自分の出せる限りは出したいです。この前は自分の本気が出せませんでした。だから、明日頑張ります。もし、**明日のテストの結果が悪くても、それは自分のせいなので、その分努力すればよいだけ**です。自分はまだ自分の本気をみていないので、どれだけいけるのか頑張ってみたいと思います。

今日の社会では発言ができました。**挙げようとするまでは緊張したけど挙げてしまってからは本当に一瞬でした。今日だけではなくてこれからも続けていきたい**し、社会だけではなくほかの教科でも頑張れたらいいなと思います。明日のテストも自分のやってきたことを出し切れるように頑張ります。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２１日　　NO. １８２	**担任の独り言** 一日一善政策。 よい企画ですね。

頑張る心　思いやる心

「昨日より成長していることは何ですか？」そう聞かれたらあなたは何て答えますか？

「1 日 1 日の積み重ねが将来をつくっている」よく聞く言葉ですが、耳が痛くなる言葉でもあります。わかっていても実際に行動に移している人は少ないですよね・・・

しかし、1 日 1 日の積み重ねは大切なんです。今は、テレビやインターネットなどの普及により、誰もが有益な情報を同じように得ることができました。インターネットを使えば、数分あれば知りたい情報を得ることができます。

これから重要になってくる力は、行動力と想像力です。情報は誰もが平等に扱うことができるから、今後は「情報を知っている」ということに価値が出るのではなく、情報を活用して新しいものを生み出すことが必要になってきます。

新しいものを生み出す方向性とは、

人を幸せにできているか

ということです。情報を知って、周りの人を幸せにする、人が喜ぶサービスを生み出すことが、今後必要になってきます。周りを幸せにすることが仕事ですからね。どうしたら周りの人が幸せになるのかと、想像する力が必要になってきます。

では、どうしたら「周りの人を幸せにできる案が、思い浮かんでくるようになるのでしょうか？」それは、質の高い情報を知ることがです。えって思う人もいるのかもしれませんが、想像するためには情報が大切なのです。だから、最も大切なことは、情報や体験なのです。自分自身の中に、質の高い知識や豊かな感性を取り入れることが大切なのです。

大切だとわかっていてもなかなか行動に移すことができない「1 日 1 日の積み重ねが将来をつくる」という言葉。難しいことなのかもしれませんが、本質を突いています。今日、学んだことや体験したことが、将来に役に立ってきます。

もう一度聞きます。「昨日より成長していることは何ですか？」寝る前に一度振り返ってみてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２２日　　NO. １８３	**担任の独り言** 夢は逃げない 逃げるのはいつも自分だ

目標から逃げない

今日はテストでした。数学が自分的に一番難しくて点数が心配です。あとはまあまあかなと思っています。**明日は漢字ノートのチェックがあります。この日のために8ページくらいやってきました。**勉強が苦手な分、こういうところで頑張っていこうと思います。

今日は１日テストでした。みなさんお疲れ様です。私的には１日に５教科はきついです。手が痛いです。でも、みんなそれは同じだし、私も頑張ろうと思っています。２年生のころに比べて１回１回のテストの重みがぜんぜん違う分、メンタルでもその分疲れます。**後期はどこまで上がるかの自分との勝負です。**頑張りたいです。

今日で１月まで実力テストがありません。たぶん、今回で私立、公立共に決定に近い段階になってくると思うし、自分の努力の結果を見れるとよい機会だと思います。実力テストは自己採点しなくてもよいかと思ってしまうけど、今日いまいちだったところは特に教科書で見るなりしていきたいです。また、**中間テストもあるので、テストが終わるたびに休んでいる暇はないと思うので切り替えて頑張ります。**

今日、テストが終わった後の**6時間目に地域の方からマスクを1人1つもらえる**というのがありました。私は自分の好きなカラーの黒いマスクをもらいました。その後、みんなも一人一つずつもらいました。マスクを選ぶ時も互いに譲り合っていたのでよかったです。

現実を受け止め逃げない。やるべきことを考えて行動する。夢をつかむためには、夢に近づくための努力をしなければならない。３年１組には、休み時間も勉強をしている姿をよく目にします。やるべきことをやっていこう。

今日は６時間目にマスクが配られました。休校が明けてすぐのときも紙マスクをくださって本当に地域の方たちにはお世話になっているなと感じました。このマスクは使っていきたいなと思います。そして、**後期生徒会が目指している地域に笑顔を広げるというのは、たくさんのところでお世話になった地域の方のためにも達成したい**です。

実力テストはすごく頑張れました。**ここ1週間くらいは本当に狂ったように勉強ばかりやっていて人生で1番と言っていいくらい勉強していました。毎テストごとに人生で1番勉強したのを更新していきたいです。**結果がまだなので、次のテストの目標とかは具体的にはないけど、今回のより頑張りたいです。

生徒会長が掲げた「○○中の笑顔を地域に広げる」という目標。地域の人から温かさをいただけたね。恩返ししたい。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２２日　　NO. １８４	**担任の独り言** 大変なことやつらいことは自分から飛び込んでいこう

苦労は自分からもらう

「天才になりたい」「なるべく勉強することから逃げて、テストでよい結果を残したい」「努力せずに何でもできるようになりたい」と思ったことは、誰でもあるのではないでしょうか。なるべく苦労せずに成功したいなと思うことは、誰もが願っていることです笑。しかし、いくら願っても苦労せずに成功を勝ち取ることはありえませんね。そして、何より苦労せずに成功できたとしても、得られるものは少ないです。

あなたは、どういった人に憧れをもつのでしょうか。もちろん、どんなことも高いレベルでこなす人をすごいなあと思うことでしょう。しかし、その人が「何の努力もせずにできるようになったよ」と言われたらどうでしょうか。「すごい」という感情だけで終わってしまうのでしょうか。きっと、その人に共感はできないと思います。

しかし、高いレベルの技術を習得する過程での苦労や出来事を成功体験と一緒に伝えられたらどうでしょうか。すごいと思っていた人も多くの苦労を乗り越え、「自分にもできるかも」と希望を抱かせてくれます。周りの人を勇気づけられます。そして、あなたの生き方に励まされ、あなたに憧れを抱くでしょう。

また、あなた自身も周りの人の気持ちがわかるようになります。つまり、周りの人に優しくできるということです。そして、心ある優しい人があなたの周り集まってきます。心ある人の周りには、心ある人が集まりますからね。

さらに、壁の乗り越え方を知っていると、周りの人にアドバイスをすることができます。苦労し、成功を勝ち取った方法は、周りの人と共有することができます。つまり、周りの人も幸せにできるということですね。

昔から、『苦労は買ってもでもしろ』という言葉があります。まさにその通りです。

苦労した経験があるからこそ、人に優しくできる

苦労した経験があるからこそ、人に教えられる

苦労した経験があるからこそ、人に自分のストーリーを語れる

だから、

自分の中に物語がある人は、人の心を動かすことができる

のです。

苦労することは、大変なことです。しかし、苦労は多くのメリットをあなたに与えてくれます。自分から「苦労」の中に飛び込んでいきたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２３日　　NO．１８５	**担任の独り言** 周りがどう感じるかということまで考える

大事にするもの

今日は道徳がありました。やっぱり私は道徳の授業が大好きです。なぜなら**自分の気がつかなかったことや忘れかけていたものを手にすることができる**からです。今日は言葉についてそこから派生していって信頼について話し合いました。私は信頼は本当の自分を受け入れてくれることだと思っていて具体例をあげました。授業後に、私のことを言おうと思っていたと親友から言われて嬉しかったです。

今日の道徳で言葉について話し合いをしました。言葉とは、と聞かれたときみんなはどう思うのでしょうか。私は**人を支えるものであり、ときに壊すものと答えます。言葉を使うときに棒読みで言うことはあまりないと思います。1つ1つに感情が入っています。**その感情にもよりますが、嬉しいと言葉に明るい色がつきます。逆に、いらいらしていたりすると暗い色をします。そして、とげとげとしたいばらにもなり、人を傷つけるものにでさえなります。だから、この話し合いを終えたときに私は言葉の動きを改めて知ることとなりました。

今日は道徳で相談できる相手。**悩みを打ち明けられる仲間が周りにいて本当に自分は恵まれているなと思いました。**そんな仲間とあと半年しかないとなるとちょっと悲しいし、寂しく感じます。

私は今、外掃除担当です。主に正門周辺の掃き掃除をしています。今の季節ならではですが、赤くそまった葉が風で落ちます。（落ちやすい）そのため、毎日毎日きれいにしても次の日しっかり落ちています。「落ちるなよ！」といつも葉に対して思いますが、その分**やりがいも感じます。**多分明日も大量に落ちていると思います。頑張ります。

最近、そうじがすごく楽しいです。教室の前の廊下をやっているのですが廊下がきれいになるといろいろな人が喜んでくれます。**みがき終わったあとの達成感がすごくあるし、一番に自分たちが過ごす場所がきれいなのは汚いより、気分も上がります。**今日もすごく頑固な汚れを取りました。もっと白い床になるように明日からも力を入れていきたいです。

今日は道徳が始まる前に２分前着席についての話がありました。確かにふり返ると後期に入ってからぎりぎりに席に着くのが目立っていたときが何度かありました。前期、U男が呼びかけてくれていたのはすごく影響をされていたのに気づいたのと、このまま**誰かに頼っているのではだめだと感じました。私もたまに友達と話していると時間を忘れてしまうので時計を気にしていきたいと思います。**

今日、○○先生の国語の授業で制服のホックについての話を聞きました。高校の入試や面接のときは必ず制服を着ます。この話を聞いて改めて身だしなみを注意しないといけないと思いました。**ホックのようなあまり目につけにくいところも日常から意識をして大切な場面でミスが起きないようにしたい**です。

私は給食委員で１、２年生の方を消毒したりしています。初めてやる委員会だから不安もあったけど、１，２年生の子たちが私が消毒するとき、「こんにちは！」とか「ありがとうございます」とか言ってくれてすごく嬉しいです。**他学年との関わりを大切にしたい**と思います。

今日、帰りの会のときに一日一善が自分にきて言うことを間違えてしまったときにみんなが笑ってくれて雰囲気がすごくよくなりました。そのときは、すごく嬉しかったし、笑いに変えてくれるみんなもすごいと思ったし、助けたつもりはないと思うのですが、**自分を助けてくれたみんなに感謝です。こんなすばらしい仲間たちに囲まれていて、ぼくは本当に幸せです。**

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２３日　　NO．１８６	**担任の独り言** 自分も大切。 仲間はもっと大切。

あなたの頑張りは多くの人を幸せにする

あなたの努力は、将来につながります。あなたは、あなたの将来をよりよくするために今頑張っているんですよね。しかし、あなたの頑張りは、あなた自身のためだけではなく多くの人を幸せにします。

例えば、保護者。あなたのことを１番に考えてくれる存在です。自分自身の時間より、あなたの時間を最優先してくれる方です。

あなたが受験勉強を頑張っています。きっとあなたは、あなた自身の将来につなげようと頑張っているはずです。受験に対して不安をもっている人も多いかと思いますが、保護者の方もあなたと同じくらい不安を抱えているでしょう。そして、あなたが受験に合格したとしたら、あなたと同じくらい喜んでくれるはずです。あなたの頑張りは、あなた以外の人を幸せにします。

例えば、あなたが○○中祭に向けて汗を流したとしましょう。あなたは、○○中祭を成功させるために頑張るはずです。しかし、その頑張りが、○○中祭をよりよいものにしたいと願っている仲間の笑顔を作ります。また、○○中祭を見にきてくださった人たちに感動を与えます。さらに、後輩の成長につながります。あなたの頑張りは、多くの人に繋がっていきます。

そして、あなたが幸せにした人たちが、周りの人を幸せにします。幸せは次なる幸せを生みます。あなたが感動を与えた相手は、きっと誰かに感動を与えるでしょう。あなたの頑張りは、数多くの人を幸せにします。そして、巡りに巡ってあなたに返ってきます。

マザーテレサは以下の有名な言葉を残しています。

世界平和のためにできることですか？家に帰って家族を愛してあげてください。

あなたが自分自身を大切にしていると、あなたのことを大切に思ってくれている人を幸せにします。また、あなたが目の前の人に愛情を与えると、目の前の人の心は満たされます。そして、あなたが幸せにした人は、別の人を幸せにするでしょう。つまり、あなたは多くの人を幸せにできるということです。

自分自身を大切にしてください。目の前の人の笑顔をつくってください。数多くの人を幸せにするために！そして、結果として、あなた自身を幸せに導くために！！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２６日　　NO. １８７	**担任の独り言** この利益ばかり求めると誰か傷つく人が出てくる。

全体を優先する

今日の６時間目は修学旅行についてやりました。今日は旅行時にいるお金や持ち物、ルールについて話されました。これから修学旅行のことについていろいろやっていくと思います。メンバー発表とか楽しみですが、**話し合いとかある場合は参加できるといいな**と思います。

今日、修学旅行についていろいろと説明されて、さらに修学旅行が楽しみになってきました。最初は正直、東京に行けなくて残念だと思っていたのですが、ここまでいろいろなことが待っていて温泉などは貸し切り状態ですごく大きい温泉に入れると聞いて、すごく楽しみになってきました。修学旅行は**一番思い出に残りので、ルールをしっかり守りたい**です。

今日は修学旅行のことでいろいろ話があって、まだ２日間の予定はかたまっていないけど、ちゃくちゃくと話が進んでいくのがわかります。実行委員の人たちはきっとすごく忙しいと思います。だから、協力していきたいです。そして、**自分たちも一緒になって修学旅行をつくっていけたらな**と思います。

今日、修学旅行について実行委員から話がありました。持ち物や宿の過ごし方などを聞いて、いよいよという感じがして楽しみにありました。テーマが「夢中」なので、**みんなが夢中で楽しめる**修学旅行になったらいいなと思いました。

今日の６時間目に修学旅行について説明がありました。実行委員さんがとてもスムーズに進めていたので、**きっとたくさん準備してきたのだろうな**と思います。まだ、あまり修学旅行の日程くらいしかわかっていなかったので、いろいろわかって修学旅行が楽しみになりました。

今日の朝の会の時間と６時間目に修学旅行についての説明がありました。実行委員の方たちはいろいろなことを考えてくれいてすごかったです。今回、話を聞いて私はとっても修学旅行が楽しみになりました。**たくさんルールがあったので、しっかり覚えてやぶらずに！**思いっきり楽しみたいです。

今日は修学旅行の話し合いをしました。人生で最初で最後の修学旅行なので全力で楽しみ中学校生活で一番の思い出をつくるために今の段階から『夢中』になってバスレクなど**みんなの手助けがしたい**です。

先週の木曜日は実行委員から修学旅行のルールについて説明がありました。修学旅行実行委員は『全員で楽しめるために』ルールを、たくさんの時間を費やし考えてきました。休みの日も学校へ来て集まり、個の利益ではなく、全体の楽しさを優先してルールを考えました。そのためには、一人一人が自分ではなく、３年生全体のことを考える必要があります。「全員で楽しむ」というところをみんなでつくりあげていきたいね。

今日の自習のときに、私の周りでは黙々と公民の学習などを進めている人が多かったような気がします。**見られていないところでも己を律する。そういった心がとても大切**だなと思いました。これからもこの雰囲気が続くといいなと思います。

今日も自習がありました。今日はすごく静かでした。これを昨日もできればよかったなと思いました。これからも**また自習があると思うのでそのときは静かにできるようにしてほしい**です。

最近、**朝ちょっと早く起きて勉強するようにしています。**早く起きないといけないし、寒いし大変で、正直きついです。だけど、**続けていけば習慣化すると思う**のでそれまでの辛抱だからあともう少し頑張ります。明日も頑張りたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２６日　　NO. １８８	**担任の独り言** 全体が大切

イメージは大切

では、どうしたら夢を叶えることができるのでしょうか。

それは、夢を叶えるための方法を知ることです。そのために、本を読んだり、人から聞いたりして、夢に近づくための方法を身に付ける必要があります。夢を叶えるための方法を身に付けることができれば、実践するだけで夢は叶えられます。

しかし、本を読むか、読まないか。人にアドバイスを聞きに行くことができるか、できないか。という点で夢を叶えられるかどうかが決まります。また、実践するか、しないか

夢を叶えられるか、叶えられないかの差は、

自主性によって決まる

ということです。自主性とは、自ら課題を見つけ克服していく力のことです。自主性がある人は、解決すべき課題が明確で、その課題の解決方法を調べ、課題を解決できるように努力します。そして、自主性がある人は、１つ１つの課題を解決していき、確実に実力を高めていきます。

また、自主性がある人は、実践します。自主性がある人は、本気になることを楽しめる人です。夢を叶えた自分をイメージし、わくわくしながら実践します。

では、どうしたら自主性を高めることができるのでしょうか。

自主性がある人の特徴として、

夢をイメージする力がある

自己決定ができる

があげられます。

自主性がある人は、夢は叶えられると信じて疑いません。つまり、妄想力があります。夢を叶えるためには、夢が叶った自分をイメージする力が必要です。夢を叶えられない人は、夢をイメージする時点で「私には無理・・・」と諦めてしまいます。その反面、自主性がある人は夢を明確にイメージし、自らモチベーションを上げることができます。

また、自主性がある人は、進んでいく道を自分で選びます。道を選ぶ情報を自分自身で調べ、自分に合った道を選択します。「○○さんが言ったから・・・」と、自分自身で選ぶ道を他人に委ねません。自分で道を選択し、自分の責任で決定するからこそ、モチベーションが上がります。

自分の道は自分自身で切り開く！

ぜひ、あなたの夢を叶えてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２７日　　NO. １８９	**担任の独り言** よい行いが、周りのよい行いを促す

仲間を大切にする

今日、給食のことについて話がありました。確かに誰もが関係しているなと思いました。私はもとから無口なので話すことより、周りの声を聞く方が多かったので、給食のときや自習のときは自分はできていると思っています。でも、自分ができていてもそれを周りのまだできていない人へ広げることができていないと結局無意味になってしまうので、「広げる」ということを大切にしたいなあと思いました。

帰りの会のときに、給食についての話がありました。毎日給食委員会が言ってくれていたと思いますが、意識をもっと上げていかないといけないなあと思います。できている人もいます。しかし、できていない人もいます。３年１組全体の責任です。ぼくは来週当番なので速く並びたいです。

仲間の思いに応えるということは、仲間が願っている理想とは何か考えを巡らせ、その**理想に近づけるように努力すること**です。リーダーは理想を語り、フォロワーはその思いを汲み取り、理想に近づくための努力をことで、集団は向上していきます。みんなで学級をつくっていくというのは、そういうことですね。

とてもうれしく思いました。私はただ普通のことをしたまでなのに、こうやって日記に書いてくれる人がいることを知って、よかったなあと思いました。後期にはいって、勉強を言い訳にいろいろなことへの挑戦をしなかったので、日常の些細なことや一日一善など、たくさんのところでもっと動いていきたいと思いました。

毎日のように日記には、仲間への感謝の気持ちが書かれています。感謝の気持ちは自分も仲間も幸せにします。そして、日常の中で心が温かくなることは幸せですね。卒業が近づいてきたり、心が成長したりしてくると、些細な日常や行動に感謝できるようになります。日常が大切なんです。

朝会であと学校に行くのが７９日しかないことを知りました。あと７９日しかないのかと思うと寂しくなります。１日１日大切にして過ごして思い出たくさん作りたいです。

卒業まで登校日は残り１００日ありません。もう半年後には新しい仲間とのスタートです。今までの環境とは大きく変わります。３年間、もしくは９年間という長い間親しんだ仲間とは半年後にはお別れです。もしかしたら、今の仲間といられるだけでも幸せなことなのかもしれません。残りの日々を仲間と大切にしていきたいね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２７日　　NO. １９０	**担任の独り言** やるべきことをやる

勉強を妨げる習慣

「受験に向けて勉強を頑張りたい」けど、なかなか勉強に集中できないと悩んでいる人は多いかと思います。それは、勉強を妨げる習慣を行っていることが原因なのかもしれません。以下は、勉強の集中力を下げる要因になる習慣です。もし当てはまるものがあり、その習慣を改善できれば、勉強の集中力が上がるかもしれません。

１つ目は、音楽を聴きながら勉強をすることです。もちろん音楽のジャンルにもより、勉強の集中力を高まるものもあります。しかし、あなたたちが普段ロずさんでいるような音楽は集中力の妨げになります。人は、マルチタスク（一度に複数の仕事を行うこと）は向いていないからです。音楽を聴いた方が集中できると思っていますが、ほとんどの場合、勉強に集中する時間、音楽に集中する時間が交互に繰り返されているだけです。そして、結果として、脳に疲労がたまり疲れの原因になります。人の数パーセントは、マルチタスクを得意とする人がいるみたいですが、ほとんどの人はシングルタスク（一度に一つの仕事を行うこと）の方が圧倒的に優れています。

２つ目は、同じ姿勢で勉強することです。「勉強は座ってするものではないの？」と思いますが、同じ姿勢で勉強するより、座ったり、立ったり、A男いたりするなど、姿勢を変えた方が勉強の効率が上がるみたいです。もちろん、紙に書いて勉強するなど、勉強の内容によっては座って行うことしかできないかもしれませんが、覚えたり、新しい考えを生み出したりすることは、立って勉強をしてもできます。また、発想を必要とする内容は、A男いた方が座っているときよりもアイディアが思い浮かびやすくなるみたいです。散A男は新しいアイディアを生み出すのによいらしいです。勉強内容によって姿勢を変えると、あなたの勉強の効率が上がるかもしれません。

３つ目に休憩をとらずに勉強をすることです。休憩をとらない方が、勉強する時間は確保できますが、集中力はどんどん低下していきます。そのため、勉強の効率は下がる一方です。３０分、もしくは６０分ごとに休憩をいれましょう。ポモドーロテクニックというものがあり、２５分勉強。5分休憩を４セット繰り返します。そして、４セット繰り返したら、１５分から３０分の休憩をとります。そのルーティーンを繰り返すと、集中力が継続しやすいと言われているテクニックです。適度に休憩をとることは、脳をリフレッシュするのに最適です。しかし、休憩中の過ごし方によっては、悪影響を与えることもあります。それは、休憩中にスマホをいじったり、ゲームをしたりするです。スマホの内容が気になってしまい、休憩後の勉強に支障をきたします。スマホやゲームは、勉強のご褒美として遊ぶのがよいでしょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２８日　　NO．１９１	**担任の独り言** 一日一善

頑張る姿は何でもかっこいい

今日、**後ろの黒板にG男と一緒に給食のタイムのことを書きました。**平均や今日のタイムを書いてみんなが意識してくれるといいです。タイムを早くできるように呼びかけもしていきたいです。

今日、**帰りに自分の机の位置をそろえるとき、新しい線が書いてあることに気がつきました。書いてくれた人に感謝したいです。**

今日の給食の時間はよかったと思います。並ぶときは、当番以外の人の話し声が聞こえたりして少しうるさかったですが配っているときや食べ終わった後の待ち時間も、いつも言われていましたが今日は静かでした。**給食委員会のとてもよかったというコメントを聞けて、こっちも嬉しかったです。**これからも続けられるように頑張りたいと思います。

今日修学旅行についてレク係の人達が動いてくれました。バス内では、今回カラオケはできないということなので、他のものがよいというものでした。実行委員を先頭にたくさんのアイディアが出てきました。私も２つほど意見をしました。その数すべてができるわけではないけど、たくさんのレクをして、**みんなで楽しい修学旅行にしたいな**と思っています。

係が全体のために動いてくれています。そして、それを支える仲間がいるから、係の人たちが気持ちよく働くことができます。周りに感謝ですね。

今日の体育で私は側転をやっていました。全然できなかったけど、同じマットでやっていた子たちがやり方を教えてくれて、だいぶできるようになりました。すごく嬉しかったし、**周りに応援してくれる人がいると思うとがんばれました。**明日もあるので自分から挑戦していって技を磨いていきたいです。

今日はマットでできなかった技ができるまでに成長しました。けっこう体がかたくマットが本当に苦手だったけど、できたときとても嬉しかったです。**家とかでこつこつやっていたかいがあったなと思いました。マットだけではなく、勉強もこつこつやって成長していきたいと思います。**諦めずにできるようになるまで頑張っていろいろ行います。

今日はたくさん勉強しました。自分の中に前とは違って**明確な目標があってそこに行くために、どれだけの学力が必要で、その学力を手にするためには自分にどれだけのことが足りていないのか、どうすればよいのかが前よりかは見えたつもりです。そこに本気でなりたいっていう思いを曲げることなく、貫きたいし、そうすれば将来幸せになれるだろうから、今の感情で動かないようにしたい**です。

目標を叶えるためには、目標のレベルの高さを知ることが第一段階です。そして、そのレベルの高さまでいける方法を考えます。この段階を終えて初めてスタートラインに立ったと言います。あとは、周りの助けや自律した心があれば、目標は達成できます。

今日、掃除がありました。私は掃除が大好きです。その理由は、汚れていたところがすごくきれいになったらただ単に嬉しいという単純な思いです。これからも掃除を頑張ります。

今日もたくさんよいことができました。１つ目は先生より先にあいさつできたこと！！下駄箱にいる先生にあいさつすることができました。２つ目は日記を配れたこと。仲間も手伝ってくれて早く終わりました。３つ目は手袋が落ちていたので拾ってごみ箱に捨てました。たくさんできて幸せでした。明日もたくさんするぞ！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２８日　　NO. １９２	**担任の独り言** 自分との対話が大切

何を軸にして進路を選択するのか

あなたは何を基準に進路選択をしていますか。

「お金持ちになりたい」「スポーツ選手になりたい」「遊んで暮らしたい」「自由な時間がほしい」など、小さい頃は思っていたはずです。ちなみに私の息子は、「野球選手になって、電車を運転したい」と言っています笑。

でも、いつの日か、よい大学に行きたい。とりあえず大学に行こうかな。就職できればよいかな。など、どんどん目標が変わっていきます。現実に目を向けた夢に変わっていきます。「野球選手で電車の運転手」は、どんな夢？って思いますからね笑。年を取るにつれて、理想から現実に目を向けた夢に変わっていきます。

進路を考えていく上で、現実に目を向けることは大切です。しかし、「現実」のとらえって難しいです。

よく進路を考える上で基準となるのが、「自分が行けそうなところを行きます」ということ。あながち間違ってはいないと思いますが、最適な答えではないと思います。「自分が行けそうなところへ行く」というメリットは、同じような志や力をもった仲間と切磋琢磨できるということです。また、このような考えをもって進路を選択する人は多いので、「みんなと同じ」という安心感を得ることができます。「自分が行けそうなところを行きます」という答えには、メリットが多いです。

しかし、その答えが最適な答えかというとそうではないような気がします。

技術科の授業でも伝えたように、今はプログラミングが注目されています。そして、2030 年に、79 万人のプログラマーが不足すると言われています。つまり、プログラミングさえできてしまえば、就職には困らないということです。また、ICT 機器が急速に発達しているため、ICT を活用できる人が今後、重宝される時代となってくるでしょう。

何が言いたいかというと、「自分が行けそうなところを行きます」という答えより、

社会が何を求めているのか　どんな力を身につけたいのか

という視点をもって、進路を選んだほうが、よりよい進路選択になる可能性が高いということです。

もちろん、中学校の段階で歩んでいく道を決めることは難しいと思います。私もそうでした。しかし、できるだけ早く歩んでいく道を選んだ方が、圧倒的に将来活躍できる可能性が高いです。

みんなと同じだから安心ではなく、将来を見据えて進路を選択したほうが安心だと思います。

私は技術の内容に関したことしかアドバイスをすることはできません。しかし、他の分野でも知っておいたほうがよい情報はあるはずです。社会の現状を知り、１０年後社会がどうなっているのか予測してください。その予測がよりよい進路選択につながると思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月２９日　　NO．１９３	**担任の独り言** あなたたちとの道徳が楽しい

雰囲気がよい

今日は学年集会がありました。**自分たちが先輩の姿をみて今があるように後輩にも自分たちの姿を見て、次につなげていってほしいな**と思いました。明日も頑張りたいです。

今日は学年集会がありました。後期で前期よりもさらにレベルアップするって考えていてすごいなって思いました。後期は受験もあるし、そんなに１、２年生とかかわることがないのに、作ろうと考えているし、**妥協せずに上へ向かっていてすごい**と思いました。最近の自分は受験もあるしって言って、逃げてばっかでした。今の甘えも直していきたいです。

今日の学年集会、自分は**本当に1組がすごい**と感じました。なぜなら１組はたくさんの人が手を挙げていて、他の組と比べるとすごく挙がっていたと思います。でも、全員ではなかったので、全員挙げられるようにしたいし、３年生全員も手を挙げられるとよいです。今日の学年集会はよかったと思います。

今日は学年集会がありました。私はみんなをあてる係だったんですが、見ていると１組がダントツで手を挙げている人数が多かったです。他のクラスは０人とか１人とかしか挙げていないということがあったんですが、１組は常に５人くらいいてさすがだなと思いました。１組の中でも手を挙げる人数は増やしたいと思うけど、**学年もさらに増やしていきたい**です。

今日の学年集会では、他の学年とのかかわりについて様々なことを話し合いしました。私は他学年の子たちとかかわっていくことで、大切なことは普段からのあいさつだと思いました。**あいさつは人とかかわる最初のステップです。あいさつをしていくと相手のことが知りたくなり、そこから会話がはずんでいって、いろいろな人とかかわることができていく**ので、今日の学年集会ではあいさつが大切だなと思いました。

今日は６時間目に学年集会がありました。３年生としてどうレベルアップしていくか、そして、１，２年生にどう見せられるかなどのことを話し合いました。**前回の発言のことについての学年集会のおかげかたくさんの人が手を挙げていた**と思います。みんなの意見を聞いていると、思っていることはあまりかわらないんだと思いました。つまり、まだ行動力が足りないんだなと気づきました。明日から周りをみて行動していきたいです。

あなたの発言が学年を変えます。あなたの行動が学校を変えます。１、２年生と共によりよい○○中をつくっていきたいね。そして、その先頭に３年生が立ちたい。

今日体育の雰囲気がすごくよかったです。**みんなで教えあったりしていたり、誰かの練習の手伝いをしていたりして、すごく雰囲気がよかった**です。体育があまり得意ではない人でも、笑顔でやっていたりして、やっぱり３年１組はいいなと思いました。体育はアドバイスしあっての体育だと思うのでこれからはぼくもみんなにアドバイスなどをできるように体育の授業をしたいです。

今日のマットの時間、**私につきっきりになって練習に付き合ってくれる子がいました。**私はマットが苦手なのでいつも苦戦しています。今日はブリッジから起き上がる練習をしました。とってもよいアドバイスだったり補助してくれたりしてくれました。完成まではいきませんでしたが、その子は前よりよくなっていると言ってくれました。感謝です。

授業の雰囲気がいいっていう日記を書いてくる仲間が大勢いました。１日の大半は授業です。授業が気持ちよくできると、学校生活が充実してくるね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月２９日　　NO. １９４	**担任の独り言** 仲間のために働く人が増えてきた

望みは叶う

「あなたがほしいものは何？」と聞かれれば何と答えますか？アラジンでいうと魔法の精ジーニー。ドラゴンボールでいうと神龍があなたの前に現れたとします。「望みは何？」と聞かれれば、あなたは何と答えますか？

私は、『時間』がほしいと答えます。時間は皆平等に与えられています。お金は一生懸命働けば増やすことができます。しかし時間は、どんなに頑張っても 1 日を 30 時間にすることはできません。時間は、誰でも平等に与えられ、もがいても努力しても増やすことはできないものです。

ではどうして、一人ひとりの生産性に違いが出てくるのでしょうか。生産性とは、生み出す力であり、成果のことです。生産性に違いが出るのは、才能の違い？環境の違い？もしくは、境遇の違い？もちろんどれも大切なことだと思いますが、最も重要なことは時間の使い方です。時間は皆平等に与えられていますが、時間の使い方は人それぞれです。1 日 24 時間。1 日 1444 分。何に時間を使ってきたかによって、人生は決まってきます。

仲間に時間を割いた人は、仲間からの信頼を得ます

将来に時間を割いた人は、理想の自分を得ます

自分に時間を割いた人は、今の心の安心を得ます

何に時間を使ってきたかによって、得られるものが変わってきます。

そして、時間をどう配分するかによって成果は変わってきます。時間には 3 種類あります。それは、

投資　消費　浪費

です。

投資とは将来の自分に時間を使うことです。投資が多いほど、自分を豊かにすることができます。あなたが今頑張っている「勉強」も投資にあたります。あなたが「勉強」することで 1 年後、さらには 10 年後の人生を理想に近づけることができます。

消費とは生きていく上で必要な時間です。例えば、食事をする。睡眠をするなどがあげられますね。

浪費とは将来につながらない時間です。昼寝やぼーっとする時間などのことです。

できるだけ、浪費の時間を減らして投資の時間を増やしていきたいですね。

時間をどう使うかによって人生が大きく変わっていきます。時間を大切に使っていきましょう！！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１０月３０日　　NO．１９５	**担任の独り言** よい雰囲気でした。 見ていてほっこりしました。

班決定

今日はメンバーを発表しました。そこで、みんなが喜んでくれたのでやりがいがあったなって感じたし、何より嬉しかったです。ここまでつくるのに苦労や疲れもありましたが、それら全てを一気に吹っ飛ばしてくれました。少しうるさすぎたかなとは思いましたが、**やっぱりこのクラスでよかったな**と思いました。修学旅行もみんなと楽しみたいです。

今日は修学旅行の班決めでした。**実行委員がいろいろ考えてくれたことなので班みんなで楽しく過ごしたい**です。コロナで大変だけど、修学旅行はみんなで楽しみたいです。

今日の修学旅行についての話では部屋とか長島とかの班が発表されました。私は希望を叶えてもらったことも嬉しかったけど、**班決めを通して、普段あまり話さないような子とも話すことができたこともすごく嬉しかった**です。すごく楽しみになりました。今までいっぱい考えてきてくれた実行委員の子たちにも感謝です。

今日修学旅行の班決めをしました。そして、僕のメンバーにはよい人ばかりでした。このメンバーで修学旅行にいくとなると、すごく楽しみです。そして、一番よいと思ったことは「決め方」です。**みんな切り替えがすごく速くて前に立っている人を困らせずにしっかり決められました。**この切り替えは修学旅行でも必ず大切になってくると思います。この切り替えの仕方を修学旅行でもしっかりやりたいです。

今日、班の発表がありました。ぼくは嬉しかったです。仲良くしている子と一緒になれたからです。**修学旅行まであと10日くらいなので準備をしっかりして全力で楽しみたい**です。

修学旅行の班はすごくよかったです。**いろいろな人に配慮されていて過ごしやすくなっていてリーダーたちに感謝**です。

今日の６時間目は修学旅行の班が発表されました。誰と一緒かなと思いましたが、すべてよい班でした。修学旅行まであと２週間です。**全力で楽しめるように今から準備など頑張っていきたい**と思います。

今日、修学旅行の班が発表されました。１日目、部屋、２日目の３種類で様々な人とかかわれるチャンスができました。そして、**みんなと楽しんでこの旅行ができること自体が私は一番嬉しい**です。あと、約１週間ぐらいで修学旅行なので楽しみたいです。

今日は修学旅行のことについていろいろやりました。すごく楽しかったです。分け隔てなくできそうな感じだったと思います。後ろに実行委員がいるので分かりますが、とても忙しそうにしています。**いつも話し合ったりしています**。勉強は自分の時間を自分のために使っているだけですが、**実行委員の人たちは人のために時間を使っているのですごい**と思います。

今日は修学旅行の班などが発表されました。**短い時間でみんなの希望を聞いてやってくれたのですごいと思います。自分なら絶対できないと思うので、本当にすごくすごい2人だと思います。**あの班で楽しみたいと思います。

今日、修学旅行の班発表がありました。実行委員が初めに、文句言わない、切り替えをする、うるさくしないと注意をしてくれました。誰も文句を言っていなかったと思うし、切り替えもできていたけど、うるさくなってしまいました。私もテンションが高くて少し大きい声で話しすぎてしまったかもしれません。そのあと実行委員さんが反省しているのを聞いて申し訳ないと思ったけど、本当に**よく周りを見ていてすごい**と思いました。周りに迷惑をかけないように修学旅行まで気を高めていきたいです。

今日は６時間目に修学旅行の班や部屋などが発表されました。３つもの班を考えるなんて、実行委員の２人は本当にすごいと思います。バスの席を決めるときは、少しうるさくなてしまったときもありましたが、**実行委員が話し始めるとぱっと静かになって、改めて3年1組がすごい**と実感しました。このままなら、修学旅行を最高に楽しめると思います。楽しみです！！

今日、６時間目に修学旅行の班の発表がありました。もうめっちゃ緊張していました。**実行委員の2人が本当によく考えてくれて満足だし、私が班長として役割を果たせそうなメンバーにしてもらえて本当によかった**です。修学旅行が待ちきれなくなったし、そのためにもしっかり体調管理などをしていこうと思います。

今日の６時間目は私もとてもよい雰囲気だったなと思いました。私の班はバスの席をくじ引きにして決めました。そうすることで**平等だし、男子と女子が仲良く行くことができます。今回班発表とバス席決めがとてもスムーズに行えてよかった**です。次、もし今日のような時間があったら静かにしつつスムーズに行いたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１０月３０日　　NO. １９６	**担任の独り言** 続けること 続けること 続けること

100日頑張る

「勉強ができるようになりたい」「運動ができるようになりた」「楽器が演奏できるようになりたい」など、できるようになりたいと思っていることや上達したいと思うことはいくつかあると思います。

上達すると様々なことでプラスな面がありますよね。

中級者　　「作業スピードが上がる」「質が高まる」

上級者　　「無意識にできる」「細かいところの大切さに気づく」「勘があたる」

などです。

上達するには段階があります。三段階あります。段階通りに努力できれば誰でも必ず上達できます。上達するための三段階は、

簡単なことからやってみる（初心者）

継続する（中級者）

専門的な知識を取り入れる（上級者）　　です。

まずは、「簡単なことからやってみる」です。上達したいと思うのであれば、まずは行動してみることです。まずは行動しなければ何も始まりません。よく勉強だけをして満足している人がいます。勉強をやってわかった気でいるのです。勉強しただけでは全体のイメージをもつことはできません。まずは、うまくできなくても、簡単なことでもいいから、行動に移してみることが何より大切です。

次に、「継続する」です。一定の期間同じことを続けることができれば、自然と上達していきます。意識しなければできなかったことが、あるときから無意識のうちにできるようになります。

継続期間の目安としては、１００日です。上達するには１００日かかります。勉強でも努力を始めて、結果を出すためには約３ヵ月かかります。「勉強しても結果がでません・・・」という人は３ヵ月続けてみてください。３ヵ月後に結果が出ることが多いです。今から始めれば、年内には結果が出てくると思います。結果が出るまでは苦しいですが、毎日、結果が出る自分を信じて頑張りましょう。

最後に「専門的な知識を取り入れる」です。これをやるかやらないかによって、中級者と上級者の間に違いが生まれます。その違いはとてつもなく大きいです。勉強で言えば、応用問題にチャレンジしてください。応用問題の解説を自分自身に落とし込むで、力は格段に上がります。

上達には段階があります。初めから上級者と同じレベルのことをやっても、力はあまりついていきません。逆に、上級者が初心者と同じレベルのことをやって力はあまりついていきません。

自分の力を上げられるように、今あなたに必要なことに力を注いでください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月2日　NO．１９７	**担任の独り言** 来週がいよいよ修学旅行

最近の成長

今日は技術のプログラミングですごく笑いました。inputbox を「１グー　２チョキ　３パー」から「１パー　２グー　３チョキ」にしてみたら、１パーを出したのに「相手はパー、あなたの負け」とじゃんけんルールに合っていないものが出てきておもしろかったです。また、隣の仲間とお互いのつくったものを見合い、**助け合い、そして楽しむことができた**のでともてよい授業でした。

今日のプログラミングは楽しかったです。じゃんけんゲームの内容を変えることを行いました。言葉を変えるとここが変わるんだ！とわかると**やったぜ！感に満ちあふれます。**次も頑張りたいです。

今日久しぶりにプログラミングをやりました。ＰＣを使うことがあまりない私なので、わからないところもありました。でも、**教えてもらってからはよくできるようになり、やっていると嬉しくなりました。このように誰かに親切にしてもらったり、逆に親切にすると心が温かくなります。お心の温かさが感謝の気持ちで、それが言葉になってありがとうが出てくる**のだと思いました。今日は編集のところを教えてもらいました。ありがとうございました。

今日は自習のとき**すごくいい雰囲気**でした。進路について話しているのでやっぱり静かな雰囲気でやるのがいいと思います。今後も続けていきたいです。

今日、自習がありました。今日も静かにできていたと思います。だんだん後期中間テストも近くなってきていて、**そのテストは進路にかかわる大切なテスト**なので、今から課題になりそうなものを終わらせてテスト週間のときにたくさん勉強したいと思います。

今日の６時間目は進路相談でした。自習をしているときみんな静かにできていてよかったと思います。僕としては集中できたのでよかったです。１週間くらい前にも書きましたが、**このような雰囲気をずっと保っていきたい**です。

今日は下駄箱チェックをしていて、**みんな全体的に靴がそろってきたし、みんなが意識してくれるからいい**なと思いました。靴が全員オッケーになる日も近いので頑張ってオッケーにしてもらいたいです。

毎日、一日一善をやっています。クラスのために動くことはよいと思います。そして、**そのクラスのために動いてくれている人を見つけるのもよいこと**だと思います。相手のよいところを見つけるのが大切だと思います。

今日は掃除がなくてすぐに短活でした。日記を書いているとふと集配のことが気になって行こうか、行かないか迷っていました。１年前の私なら、「誰かが行ってくれる」と思って、あまり自分では動きませんでした。しかし、**3年1組はみんな人のために何かしようと動いていて、私もその雰囲気のおかげで今日、成長することができました。人のために動くのはとても気持ちがいいです。**これからも続けていきたいです。

最近、**授業前に呼びかけがないけどみんなちゃんと始まる前に席に着けている**なと思います。たまにぎりぎりになってしまうことがあったけど、前と比べると圧倒的に意識してくれる人が増えたと思います。そして、今日の自習もとても静かで当たり前かもしれないけど、１組の中でどんどん当たり前が当たり前になっていくのがとても嬉しいです。これからもいろいろな面で頑張っていきたいです。

今日は**仲間に数学を教えました。**久しぶりに教えるってことをして、自分がやるより、教えることを言葉に表すことができなくて、とても手こずりました。人に教えるくらい内容をわかっていないといけないので、しっかりと理解していきたいと思います。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月2日　　NO．１９８	**担任の独り言** 周りを気遣うと結果として自分にとって居心地のよい環境がつくれる

学び方によって成長する速さが変わる

ＡＩの発達が著しいです。2045 年頃にシンギュラリティ（技術的特異点）がくると言われています。シンギュラリティとは、ＡＩなどの技術が、人間の知能を超えるというものです。2045 年というと中学生のあなたが約 45 歳ですね。

どうしてＡＩは急成長できたのでしょうか。それは、失敗を何度も重ねてきたからですね。ＡＩはディープラーニングという技術を使って発達してきました。ディープラーニングとは、人間が特徴を定義して動作させていた機械学習とは違い、自動で特徴を抽出して精度を上げていく技術のことです。ディープラニングには、多くのデータが必要となります。どうしたら成功するのか、どうしたら失敗するのか、動作を繰り返すことにより、精度を上げていきます。つまり、挑戦を繰り返すことで発達してきたということです。しかも、ＡＩの挑戦の数は半端ではありません。人間の何倍以もの速さで挑戦します。だから、成長が速いです。

ＡＩほどではありませんが、人間も成長が速い人がいます。どうして成長の速さに違いが出るのでしょうか。

成長が速い人の特徴として、ＡＩと同じように挑戦の場数が圧倒的に多いということもあります。しかし、それだけではありません。「陰で人一倍努力する」「時間の使い方がうまい」など数多くの特徴があげられま。そして、誰でもできるけど成長が速い人しか実践していないことがあります。それは、

人に直接教えてもらう

ということです。学び方によっても成長の速さは変わってきます。より成長できる方法として、

1 教科書や本を読む

2 一斉授業や動画で学ぶ

3 直接教わる

より成長する人は、直接教えてもらえるように頼みに行きます。大人になってからも「本を読む」より「動画で学ぶ」。「動画で学ぶ」より「直接教わる」方がより成長しやすいです。

授業が終わった後の数分が勝負。授業でわからなかったところを教えてもらうように頼みにいきましょう。それが、成長が速い人とのちょっとした差です。これができるようになると、大人になってからもちょっとした行動で差をつけられますよ。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月４日　　NO．１９９	**担任の独り言** 休み時間も勉強頑張っているね

日々の頑張り

ここ最近やっている「となりの人に感謝を伝える」はとてもよい活動だと思っています。僕は**感謝するのもされるのも大好き**です。どちらもお互いの信頼を深めたり、安心してほっこりできたりするからです。僕は短活のこの時間のとき**隣の人だけではなく、近くの人にも感謝を伝えています。**感謝っていいね！これからも続けていってほしいです。

今日、おもしろいものを見ました。背面黒板のところに「**人生の美とは**」と書いてありました。自治の人が目標の一つに何げなく書いたことだと思います。ただ、けっこう深いなと思いました。自分の中では常にそういうのは動き続けていて、まだこれというのはないけど、そのときそのときある程度はあります。今はやりたくないことをなるべくやるようにしています。**自分の中での人生の形、理想形は違ってくるので自分の一番を見つけられるようにいろいろなことに目を向けたい**と思います。

今日はたくさん発言できました。間違えてしまったところもあるけど、その間違えたところを次にいかしていきたいです。それに**最近はどの授業も発言できているので、これを続けていきたい**です。

最近少し焦っています。**クラスの中では休み時間などに勉強している人がたくさんいる**のに対して、私家に帰っても・・・。やらなきゃとは思っているけど、どうしてもその一歩が踏み出せなくて、結局ごろごろした１日となって終わってしまいます。この土日からしっかり切り替えてやっていきたいと思います。

今日は、朝の会のときに最近だらけているよと仲間が注意してくれました。いつも呼びかけや注意をしてくれます。すごくありがたいです。だけど、１組は頑張っている子もたくさんいるので注意ばかりだと気分が下がってしまうと思います。だから、私はなかなかみんなの前では言えないけど、**たくさん1組のよいところを見つけたい**と思います！そして、日記で書きたいです。

学級通信に１００日について書かれていました。今から１００日後は２月９日だと思われます。今日から私がやりたい、続けたいことは１日４時間は勉強することです。**今日やらずしていつからやるの！？ってなったら今日でしょ！？**１００日後にかわっているために頑張りたいです。

今日、クロッキーのテストがありました。今回、自分はどうしても美術通信にのりたくて、**家で練習してきました。**ペットボトルは水の入っている感じとか、透明な感じを出すのが難しかったです。だけど、１０分で書ききれたし、思うようにかけたので練習してきてよかったです。次回は自画像らしいので、それも頑張ります。

今日は、２分前着席を呼びかけせずに座ることができました。前期とは違い、**かなり成長することができたのではないかなと思いました。**これからも続けていきたいです。

今日、先生が午後から出張でいなかったので、掃除のときは私たちだけでやることになりました。でも、みんないつも通り、とても静かに掃除ができていたと思います。声のかわりに聞こえてくるのはほうきと床がこすれる音や水のしたたる音。外では、枯れ葉を溝から出そうとして、「シャッシャッ」という音が聞こえてきました。**みんな「自律」というものがだんだんとできてきている**んじゃないかなと思いました。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月４日　　NO．２００	**担任の独り言** 修学旅行の準備を始めよう！

進路選択について

あなたは何を基準に進路選択をしていますか。

「お金持ちになりたい」「スポーツ選手になりたい」「遊んで暮らしたい」「自由な時間がほしい」など、小さい頃は思っていたはずです。ちなみに私の息子は、「野球選手になって、電車を運転したい」と言っています笑。

でも、いつの日か、よい大学に行きたい。とりあえず大学に行こうかな。就職できればよいかな。など、どんどん目標が変わっていきます。現実に目を向けた夢に変わっていきます。「野球選手で電車の運転手」は、どんな夢？って思いますからね笑。年を取るにつれて、理想から現実に目を向けた夢に変わっていきます。

進路を考えていく上で、現実に目を向けることは大切です。しかし、「現実」のとらえって難しいです。

よく進路を考える上で基準となるのが、「自分が行けそうなところを行きます」ということ。あながち間違ってはいないと思いますが、最適な答えではないと思います。「自分が行けそうなところへ行く」というメリットは、同じような志や力をもった仲間と切磋琢磨できるということです。また、このような考えをもって進路を選択する人は多いので、「みんなと同じ」という安心感を得ることができます。「自分が行けそうなところを行きます」という答えには、メリットが多いです。

しかし、その答えが最適な答えかというとそうではないような気がします。

技術科の授業でも伝えたように、今はプログラミングが注目されています。そして、2030 年に、79 万人のプログラマーが不足すると言われています。つまり、プログラミングさえできてしまえば、就職には困らないということです。また、ICT 機器が急速に発達しているため、ICT を活用できる人が今後、重宝される時代となってくるでしょう。

何が言いたいかというと、「自分が行けそうなところを行きます」という答えより、

社会が何を求めているのか　どんな力を身につけたいのか

という視点をもって、進路を選んだほうが、よりよい進路選択になる可能性が高いということです。

もちろん、中学校の段階で歩んでいく道を決めることは難しいと思います。私もそうでした。しかし、できるだけ早く歩んでいく道を選んだ方が、圧倒的に将来活躍できる可能性が高いです。

みんなと同じだから安心ではなく、将来を見据えて進路を選択したほうが安心だと思います。

私は技術の内容に関したことしかアドバイスをすることはできません。しかし、他の分野でも知っておいたほうがよい情報はあるはずです。社会の現状を知り、１０年後社会がどうなっているのか予測してください。その予測がよりよい進路選択につながると思います。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月5日　　NO．２０１	**担任の独り言** 仲間によい影響を与えられる人に

周りの仲間がよいから自分が成長できる

今日の授業はちょっと成長できました！**理科の授業で真剣に考えて問題を解いたり、数学のときは自分から「これってあっていますか？」と先生にたくさん聞くことができました。**前期にはできなかったことが今になってできたのがすごくうれしかったです。これからも頑張ります。

私は最近英語での発言を頑張っています。私は英語が苦手なのでなかなか発言できなかったのですが、できる問題はなるべく頑張って手を挙げようと心がけています。今日も頑張りました。間違えてしまったところがあったけど、**前は手を挙げることもできなかったので自分の中では成長した**と思います。これからも頑張りたいです。

月曜日は学年集会の後、先生からかっこ悪い先輩、かっこいい先輩という話をしてくれました。そして、自分はまだかっこいい先輩にはなれていないと思いました。**これから努力してみんなの見本となれるかっこいい先輩になりたい**です。

今日は自分がなりたい先輩像について考えてみました。自分が３年生の教室に行ったときにどうやって入っていったらよいのかわからなかったときに声をかけてくれた人がいて、そういうときにすごく安心したし、**ありがたくて自分の中で長い間残る思い出になりました。**そういうことができる人になっていきたいです。

今日、学年集会で初めて意見を言うことができました。ものすごく緊張して少ししかいうことができなかったけど、自分の意志をみんなに言うことができたのでよかったです。私は今まで、公の場で自分から何か示したりすることがとても苦手でした。正直、誰も共感してくれないだろうなと思って、言えないときもありました。でも、**勇気を出して、一歩踏み出せばみんなと目が合って言ってよかった**と思うことができました。

学年集会では、改めて１組のすごさを実感しました。やっぱりこういう集会で手がいっぱい挙がっていたのは１組でした。**1組はいろいろな人が手を挙げてくれていて本当にすごい**なと思いました。

今日の帰りに係の人の話をしっかり聞こうと先生が言いました。私はしっかり聞いていたかなと振り返ると「しっかり聞いてた」とそう感じました。でも、それは自分からしたらです。自分からしたらちゃんとやっているつもりでも、相手から見たらそうでもない。それはちゃんとやっている気になっているだけで、全然できていないと思います。これからは、**自分を第三者から見て直していきたい**と思います。

最近、休み時間に勉強している人を見かけます。それとは逆に話している人もいます。休み時間はとても短い時間です。でも、勉強を毎日続けていれば力がついてきて普通に話している人と差をつけることができます。僕もこれから勉強をするようにしていきたいです。そして、今日、中間テストの課題になりそうなところをやりました。僕の中間テストの目標は**テストの一週間前には課題を終わらせる**ことです。いつもぎりぎりになってしまって少ししか勉強できていないからです。勉強時間を増やしてよい点をとるために絶対やっていきたいです。

最近、係の仕事とかでいろいろとチェックしてくれる人たちがいて、自分もそうなんですが、環境委員さんがやってくれるチェックにたくさんお世話になってしまっています。**自分の係でみんなに直してくださいって言っているのに他の人がやっていることに協力できなかったら言葉が軽くなってしまう**と思うので、明日からはしっかりと注意して生活したいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月5日　　NO．２０２	**担任の独り言** あなたにはよいところがある。

圧倒的速度で成長する人

「行動が大切」何度も聞いたことがある言葉ですね。でも、どうして「行動」が大切なのでしょうか？あなたはどう思いますか？

そもそもあなたはどうして勉強をするのでしょうか。夢を叶えるため。将来幸せになるため。誰かの役に立ちたいためなどの理由があると思います。しかし、残念なことに勉強をするだけでは以上のことは願いを叶えることはできません。知識を得るだけでは周りに与える影響はまったくないからです。いくらすばらしいアイディアを考えても行動しなければ、実りは「０」です。いくらスキルを磨いても、挑戦しなければ成果は「０」です。知識を行動に生かしてこそ、上記の願いを初めて叶えることができます。行動に移すだけで、１㎜でも前へ進むことができます。

例えば、野球。プロ野球選手になりたいと思って勉強をしてもプロ野球選手になることはできません。投げ方や打ち方の勉強をいかしてそのスキルを習得し、試合で活躍しなければプロ野球選手になることは不可能です。失敗を恐れて試合から逃げていてはプロ野球選手になることは難しいでしょう。

また、ダイエットの方法を勉強したとしても、実際に行動に移さなければダイエットが成功することは不可能でしょう。

知識は行動して初めて成果を生みます。

しかし、実際に行動に移している人は少ないです。勉強をしただけで満足してしまいます。また、もしかしたら行動に移すことがよいと思っていても、行動に移すことができないのかもしれません。「失敗したらどうしよう」「自分には無理」と、一歩踏み出せないのかもしれません。

だから、逆にチャンスなんです。行動に移してしまえさえすれば、他の人より成果を出すことができます。

学校でもそうですよね。代表者に立候補する場面では、ほとんどの人が立候補することをためらいます。大人になっても同じような結果になるということです。新しいことに挑戦し、成果を出している人は皆、行動に移している人たちです。

また、行動に移すことは大きな成長をつくりだします。行動に移すことで、新たな視点に気づくことができます。また、人は、周りの言葉によって成長することがあります。しかし、その言葉を受け止める器ができていなければ、その言葉の本意を理解できず、自分自身の力に変えることはできません。身の回りには様々な良書や名言などがありますが、その言葉の本意を理解できるのは、著者と同じような経験や体験がある人のみです。つまり、行動に移したことがある人のみということです。行動に移さない限り、いくら良書の言葉や名言を聞いても、理解は薄くなってしまうということです。

以前は、一流大学にいけば安定した職業に就くことができると言われていました。しかし、近年は、情報の共有化や個の発信化により、一人一人の力が必要となってくる時代になってきました。知識を行動に生かし、あなたならではの成果を生み出していきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月６日　　NO．２０３	**担任の独り言** 自分は大切。 仲間はもっと大切。

仲間っていいね！

私は今日通信を読んで、確かにと思いました。私の中にも「自分の行ける高校に・・・」という気持ちがありました。でも、**周りがどんなことを求めているのか、そのために何が必要かということも大事だと思いました。**今から急に社会のためというは難しいので**クラスや学年で考え、まずは身近な周りから頼ってもらえるように頑張りたい**です。

今日しおりとじをやっていて、**1つ1つの紙にすごく工夫がされていて**、すごいなと思いました。**ぼくたちが見やすいように作ってあって、**当たり前のことかもしれないけど、すごくしっかり作ってあるなと思いました。そして、しおりを見ていたらますます修学旅行が楽しみになってきました。

今日は６時間目に修学旅行のしおりとじを行いました。今までまだ実感がなかったのですが、しおりとじをしてもうすぐ修学旅行という実感がわいてきました。レクの人たちも、もちろん実行委員も、**休み時間や朝の時間、自分の時間を削ってとても準備してくれている**ことも実感しました。そんな**係の人たちの感謝を忘れずに当日は楽しみたい**です。

今日はみんなに本当に感謝しました。レクでみんなに書いてほしいものがあったのですが、**みんなすごく協力してくれました。**本当にありがたいです。

今日の道徳で生きることについてやりました。**自分が生まれるのには、本当にたくさんの人の力があって人の命は何にも変えられない尊いもの**なんだなと思いました。いろいろな人みたいに今を楽しく生きれているわけではないけど、**未来の自分のためになることをしたい**です。「いつだって未来は味方だ」と思って、今を精一杯生きていきたいです。

今日はみんな休み時間のときとかにとても熱心に勉強していてすごいと思いました。私はというと、そんなには声をはって話しているわけではないけど、友達と話していました。私は勉強も友人たちと勉強しながら話すか、時間でわけて話そうかなと思っています。やり過ぎてシーンとなっていると空気が重くなってしまい、気分も下がってしまうので、**私はいろいろな人と勉強したいな**と思いました。

最近、クラスの中でも勉強している人が目立ちます。１、２年のときは休み時間といえば、わいわいさわでいるイメージしかないのですごく新鮮です。休み時間だから何をするのも自由だとは思うけど、**周りをよくみて休み時間を過ごしたい**と思いました。

今日の道徳の授業で私は改めてこのクラスって温かいなと思いました。最初は命についての重めの話し合いだったのに、だんだんと身近な話題になっていって、最終的に仲間にどうアドバイスするかという風になっていました。そのときに一番手が挙がっていて、**仲間のために自分の考えや経験を話せるというのはすごいことだし、3年1組のよさ**だなと思いました。

私は広報委員です。広報委員会の仕事の中で、背面黒板の管理があります。以前、クラスの子から「背面黒板を使いたいけど、他の委員会が使っていて使えない」と言われました。確かに今、背面黒板はぱんぱんです。だから、私たちは区切って各委員会に私有地みたいなものをつくりたいと思います。**各委員会がしっかり使えるようにしたい**です。

今日は仲間が４時間目が終わった直後に「話さずに給食の準備してね」ということを言ってくれました。忘れてしまうのは仕方がないと思うけど、**2回目以降の同じような間違いは、直す気がないから起こると思います。本当は自分で律して行っていけるのが一番よい**と思うので、気を引き締めていこうと思います。

今日は**周りから「愛されているな」**と感じました。人によって感じ方は様々あると思うが、ぼくは一人で困っていたときにそれを見て、一緒に悩み、考えてくれました。その行動だけで心が温かくなりました。そして、そういう仲間がぼくの周りにたくさんいて、幸せ者です。そういう**仲間を大切にしていきたい**と心から思いました。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月６日　　NO．２０４	**担任の独り言** 来週は修学旅行

幸せになる方法

「幸せになりたい！」誰もが考えることですね。だから、幸せになる方法は様々な研究が行われています。幸せになる方法。紹介しますね。

幸せになるためには、２つのことに気をつければよいみたいです。１つ目は「**時間を大切にすること**」、２つ目は「**自分自身で幸せの定義を決めること**」です。

「**時間を大切にすること**」ですが、お金と時間の関係の研究が行われました。あなたは、お金と時間、どちらを大切にしますか。研究結果では、お金と時間を比べると、お金の方が大切と考えている人の方が多かったそうです。しかし、時間が大事と考えている人の方が、お金が大事と考えている人より、幸せだと感じている割合が多かったそうです。そして、時間を大事にする人の方が、幸福感の他にも生産性まで高かったそうです。

上記のような結果が生じるのは、お金は無限、時間は有限ということがあげられます。例えば、年収。年収１千万円稼げばある程度お金持ちですよね。しかし、１千万円稼いだとしても、２千万円ほしいなと、現状に満足できず新たな欲が生まれます。その「まだ足りないという欲」が、幸せから遠ざけてしまいます。しかし、時間は有限です。時間を大切にしている人は、限りある時間をどう使えば「自分らしく生きられるのか」「満足できるのか」考えます。そして、時間を自分でコントロールできるようになってくると、自分自身の成長を感じられ、幸福感が高まります。だから、幸せになりたいと考えている人は、お金より時間を大事にした方がよいのです。

次に、「**自分自身で幸せの定義を決めること**」についてです。多くの人は、幸せの定義を他人が決めています。お金もちになれば幸せになれるだとか、よい大学にいけば幸せになれるだとか、自分自身が経験していないのにもかかわらず、その言葉を信じて幸せの定義を決めてしまっています。幸せを感じる瞬間は人それぞれです。「家族と一緒にいると幸せ」と感じる人もいますし、「おいしいものを食べているときが幸せ」と感じる人もいます。しかし、これらのことが万人に当てはまるわけではありません。「仕事をしているときが幸せ」と感じる人もいますし、「体を動かしているときが幸せ」と感じる人もいます。だから、他人が定めた幸せの定義も自分自身にあてはまるとは限りません。幸せという定義は自分自身で見つけていかなくてはならないのです。幸せになるためには、自分自身と向き合って自問自答を繰り返すことが必要です。

幸せは、物質的な量ではなく、考え方（心）で決まります。あなたの心を豊かにすることが幸せに近づいていく方法です。すてきな心を育みたいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月１１日　　NO．２０５	**担任の独り言** 修学旅行から帰ってきました

温かさや頑張り

今日は天気もよくとても気分がいいです。今日、１日で嫌だったことは１つもなくて、逆に楽しいことがたくさんあったのでとても嬉しいです。**明日も修学旅行の前日？なのでしっかり土日で準備して、元気に楽しみたいと思います。大きな思い出がつくれるとよい**です。

今日はなんとかとても幸せな１日でした。何でかわからないけど、**幸せがそこらへんにうようよいるような感じ**です。ピンクくてちょっとオレンジがかかっているふわふわの物体が自分の心の中にすみついて、そのへんでジャンプしたり浮いたりしていました。**すごく幸せすぎて怖いぐらいの日**でした。

今日、２年生の教室をそうじしました。去年２年１組だったので、なつかしく感じました。僕はそうじをして、けっこうほこりが出てきました。**黒板にメッセージを書いている人たちは笑顔でみんな書いていたので、それを見た2年生も笑顔になってくれる**と思いました。

今日は、６時間目に修学旅行のことと、自習をしました。修学旅行の話を実行委員が話していることに対して、みんな真剣に聞けていたと思います。修学旅行で１日目、部屋、２日目と話しているとき、途中で実行委員が話し始めたらざわざわしていたのが、**みんな実行委員の方を向いて聞けていたのでとてもよかった**です。

今日の帰りの会の後、みんな手伝ってくれました。**みんな笑顔でやってくれて**いました。本当にありがとうございます。**こういう温かい雰囲気で毎日過ごしていきたい**です。

今日は帰りに２年生の黒板にメッセージを書きました。３年生からはたくさんの人がボランティアとして出ていました。そして、１年生も女子が３人ボランティアに来てくれていました。**学年集会でかかわることが少ないということについて話し合ったように、**１年生と話せるのも久しぶりでした。もっとこういう場が増えるといいなと思うし、２年生ともかかわれるようになりたいです。

今日６時間目に修学旅行のことをやりました。大事なところをクイズとかにしてくれたおかげで覚えられました！！**実行委員さんの工夫はすごいなあ**とたびたび感じます。班にわかれていくところも考えました。あまり実感がないけど、もうすぐなんだなと思いました。1組が自習にあったとき隣のクラスから楽しそうな声が聞こえてきました。本当に楽しそうですごくほっこりしました（笑）月曜日すごく楽しみです！！

今日自分で言うのも何ですが、たくさん手を挙げ、発言することができました。授業も難しくてなってきて、１，２，３年と年を重ねるごとにわかる問題も減って発言も少なくなってきました。でも、今日は**予習をしていったり、わかったや何となくわかると思ったらたくさん手を挙げることができました。**これからも続けていきたいです。

目下の人に対する思いやりというのは、まず自分自身が、目上の人に対してよく仕えるところから生まれてくると思うのです。世間でも、「人に使われたことのない人に仕えるのはつらい」と申しますが、まったくその通りで、人に仕えたことのない人は、どうしても人に対する思いやりが欠けやすいものです。つまり人間というものは、実地身をみってそこを経験しないことには、単に頭だけでは察しのつかないところがあるわけです。

これはさらに進んで申せば、たとえその人の人柄は立派でありましても、世の中の苦労をしたことのない人は、どうしても十分な察しとか、思いやりのできないところがあるものです。つまり世の中のことは、実地に自ら経験したことでないと、察しがつきにくいものだからです。

たとえば病人に対する思いやりなども、やはり自分も病気をしたことのある人でないと、とかく察しのつきにくいものです。そこで自分も病気をしてみて初めて、これまでそれほどにも感じなかった病人の気持ちが、よく分かるようになるという場合が少なくないわけです。

「修身 教授録」森信三著

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１１日　　NO．２０６	**担任の独り言** もうすぐ中間テスト

勉強の習慣作りのコツ

残り半年で受験です。勉強への意欲がますます高まっていく時期ですね。結果を残すためには、継続的に勉強をすることが大切です。そして、継続して勉強していくためには、勉強の習慣が大切です。人は、自分の意志で物事の行動を決めていると思っていますが、実は自分自身の行動の半分は習慣化された行動を繰り返しているだけです。だから、勉強する習慣を身に着けることができれば、自然と勉強で成果が出せるということです。今回は、勉強で成果を出せるように、勉強を習慣化できるコツを紹介します。

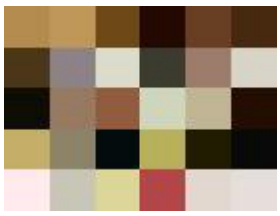
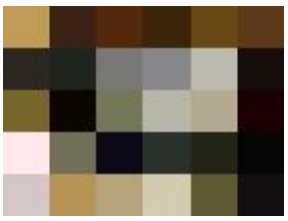
まず１つ目は、勉強する場所と休憩する場所を常に同じにすることです。つまり、行動の内容に対して、専用のスペースをつくるということです。脳は、何度も繰り返している行動を習慣化させます。さらに、脳は、周りの環境もインプットし、その環境に合わせた行動をしようとします。だから、勉強をするときはこの部屋。休憩するときはこの部屋と決めると、その部屋に入った瞬間にやる気スイッチが入るようになります。ある研究では、勉強する場所を常に同じにするだけで、２０％から４０％、成果が上がったそうです。塾や図書館に行くと、勉強に集中することができますよね。それは、「勉強する場所だ」とそれらの場所が脳にインプットされているからです。脳は、行動だけではなく「場所」も習慣化することができます。よくないことは、勉強する部屋で、勉強以外の行動をすることです。どういうことかというと、いつも勉強する部屋でゲームをしたり、スマホをさわったりすることは、勉強を習慣化をさせるための害になるということです。勉強する部屋でゲームやスマホをさわってしまうと、その部屋は娯楽の部屋だと脳は認識します。つまり、その部屋に入ると遊びたいと無意識が思うようになります。そうならないためにも、遊ぶときには遊び専用の場所に移動し、遊んでみよう。そして、勉強する部屋では勉強することだけに力を注ごう。

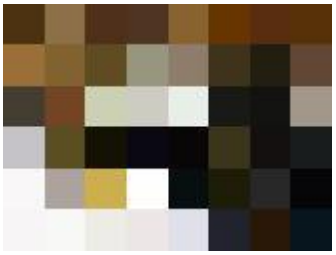
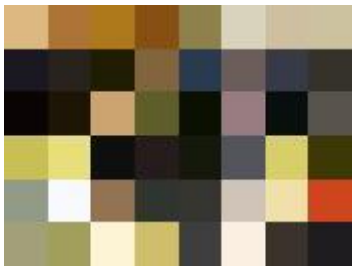
次に２つ目のコツは、自制心に頼らないということです。もう少し具体的に説明すると、自制心に頼るのではなく、環境を整えることに尽力するということです。いくら「勉強するぞ！」と思っても、周りにお菓子やジュース、ゲームやスマホなど、周りに誘惑なものばかりがあれば、なかなか集中することができませんよね。周りに勉強へのやる気をそぐものばかりあれば、勉強への意欲は減るばかりです。テレビが見たいなと思うのであれば、勉強する部屋からテレビをなくそう。スマホをさわりたいなと思うのであれば、勉強する部屋からスマホをなくそう。人は環境によって、その人が出せる成果が変わってきます。勉強を習慣化させるためには、勉強する部屋には机と教科書のみにすると、環境を整えることが１番です。

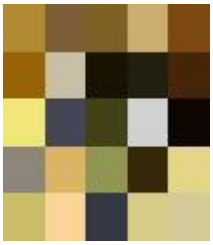
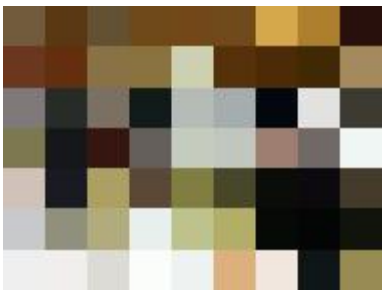
勉強を習慣化するためには、継続的に意欲をもとうと決意するより、環境を整えることに力を注ごう！きっと、あなたのやる気スイッチが入ると思います。さあ、家に帰ったら、勉強するための環境を整えよう。

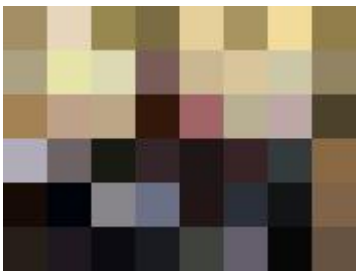
○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年１１月１２日　　NO. ２０７	修学旅行の後が大切

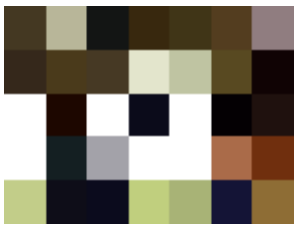
修学旅行

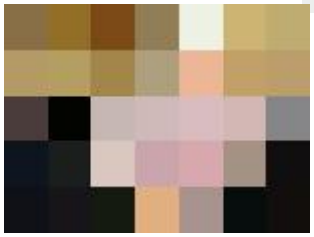
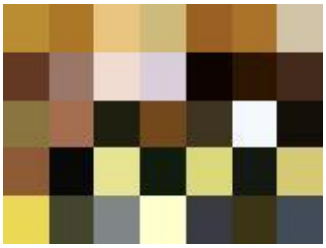



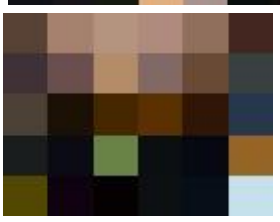
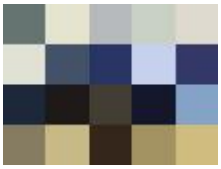
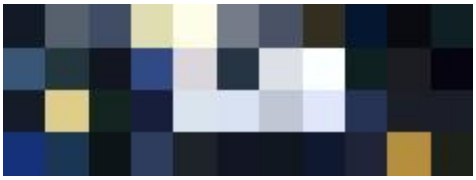







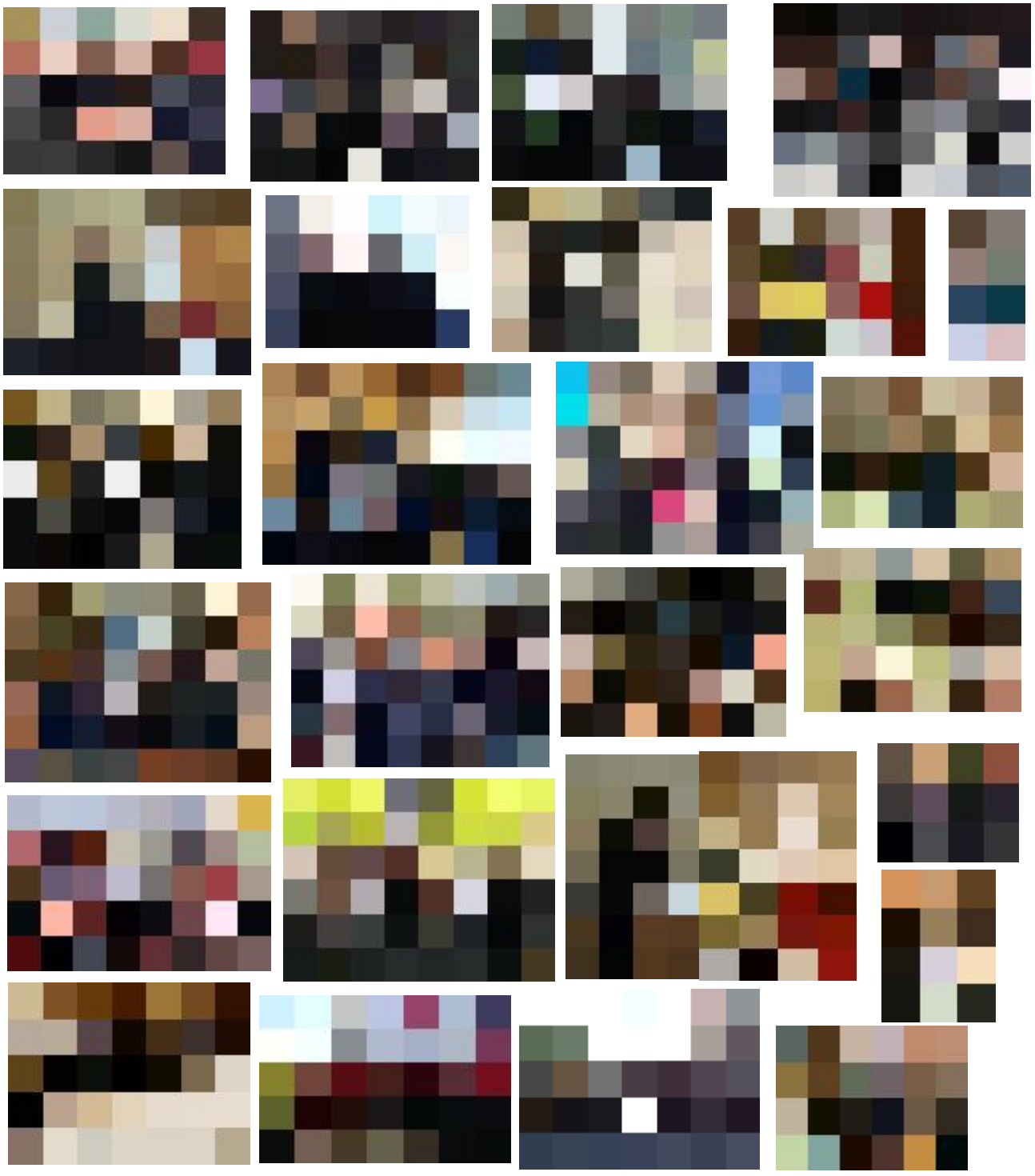


○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１２日　　NO．２０８	**担任の独り言** 温かい旅行となりました

修学旅行



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１２日　　NO．２０９	**○○先生の独り言** １組は、話を聞く態度がすごくよいですね！話が伝わっている気がすごくします。

修学旅行明け

今日は、３時間授業で休み時間とかも少なかったです。だけど、その中でも**係の活動をみんないつも通りに頑張っていてすごいな**と思いました。４日来ないと忘れてしまったりすることもあるはずなのに、朝から日記チェックや帰りの会でもいつも通り、忘れ物チェック、下駄箱チェックなどをしていました。自分も日記を配ったり、クラスのため、周りの人のためになることができたと思うので、明日からも頑張ります。

今日は後期からの授業でした。みんな疲れがたまっていたかもしれませんが、頑張っていたと思います。**行事のあとの日常はとても大切になってきます。**授業前、着席もしっかりできていたし、発言もできていたのではないかなと思いました。**これからテストですが、気を引き締めて頑張っていきたいです。**

行事は成長するためにあります。修学旅行では、周りのことを優先して動くことができたり、仲間を気遣ったりなど、仲間との絆が深まったと思います。行事は終わった後が大切です。日常に戻っても、修学旅行で成長したことが『出せる』かってところが重要ですね。人として成長できたかってところが、修学旅行の価値につながります。

修学旅行明けの動き。とてもよかったですね。周りのために動けるあなたたちは、やっぱり温かいなと感じました。

そして、来週からテスト週間です。残りのテストも、中間テスト、第４回実力テスト、学年末テストと、３回しかありません。もうすでに８回のうちの５回のテストが終わっています。１つ１つのテストを今まで以上に頑張って行きたいですね。

今日はお昼のちょっと手前あたりの時間に学校に来ることになっていました。なんだか半休をもらったみたいで不思議な気持ちになりました。なんだから半休をもらったみたいで不思議な気持ちになりました。学校に来てからはいつも通りの時間割で久しぶりに授業を受けました。みんな、よく発言していてよいと思ったし、間違っていても周りでサポートしてあげたりしていてよいと思いました。**残り少ない時間、みんなと幸せな"時"を過ごしていきたい**です。

今日、３時間だけだったけど、学校がありました。**学校にいったら「おかえりなさい」という声がたくさんありました。**私はそれを聞いて、○○中って本当によい学校だなと思いました。でも、**○○中にいられるのはあと4ヵ月しかありません。だから、この4ヵ月を充実させていきたいです。**



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１３日　　NO．２１０	**担任の独り言** 土日で課題を終わらせたい！

インプットとアウトプット

「勉強をしているけど結果がなかなかついてこない・・・」という悩みを抱えている人は多いのではないしょうか。結果がついてこないと勉強を頑張っている人ほど、不安は大きいと思います。そこで、結果が出る勉強例を一つ紹介します。

まず、勉強方法には大きく２種類あります。インプットの勉強とアウトプットの勉強です。インプットの勉強とは、教科書を読んだり、参考書の内容をノートに写したりする勉強のことです。

インプットのよさは、新しい知識が頭の中に入ることです。知識を増やしたいと思えば、インプットをする以外にありません。インプットとは逆に、アウトプットの勉強とは、問題を解いたり、人に学びを伝えたりすることです。アウトプットのよさは、知識の定着や応用ができることです。インプットは、知識を増やすことはできますが、定着することはできません。つまり、わかった気でいるという状態です。よくテストのときに、「わかっていたのに答えが出てこなかった・・・」「やっぱりそうか・・・」と後悔するときがあると思います。そういったことが起こる原因は、アウトプットの勉強不足です。頭の中にある知識を、出力する勉強が足りなかったということです。インプットとアウトプットの勉強はどちらも大切ですが、「どちらが大切か」と聞かれれば、アウトプットの方が大切だと答えます。テストという限られた場では、アウトプットできなければ、勉強してきた努力が全く意味をなさないからです。

かなりひどい言い方ですが、本当のことです。

では、どうしたらアウトプットができるようになるのでしょうか。すぐに実践可能なアウトプット法は２種類あります。それは、

問題を解く
解き方を人に解説する

です。

「問題を解く」ですが、ひたすら問題集を解きあさってください。そして、わからない問題はずっと考えるのではなく、すぐに解説をみて一晩おいてください。次の日にその問題を解きます。

問題が解けたらしばらくその問題は放置しても構いません。次の新しいわからない問題に取り組みます。これを続ければ間違いなく力はついてきます。

「解き方を人に解説する」ですが、学んだことを人に解説してください。例えば、授業で学んだことを休み時間になったら仲間に伝えます。

それだけで、知識は定着します。家に帰った後も親や兄弟に伝えます。家に帰ってから、授業の内容を説明できれば、かなり知識は定着しています。もし、誰かに説明ができなくても、人形やぬいぐるみなどの相手学びを解説しても効果があります。つまり、学んだことをかみ砕いて、自分の言葉で表現するということが重要だということです。

日々の勉強では、これらの勉強を繰り返してください。そして、テスト前には、一度テスト範囲をアウトプット勉強法で見直してみます。１００点が取れるという自信がつくまでアウトプット勉強法を繰り返します。それが、できたら必ず結果はついてきます。

最後に、私の好きな言葉を紹介します。高橋Ａ男さんの言葉です。

できるまでやれば必ずできちゃうわけだから

さあ、勉強に取り組みましょう！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１６日　　NO．２１１	**担任の独り言** いつも以上に頑張らないと、いつも通り！

勉強する雰囲気ができている

今日も**4時間勉強しました。1日3時間以上は必ずしたい**です。入試まで本当にあと少ししか時間がないです。生徒会の仕事もあり、いろいろと大変ですが、**すべてのことに全力で精一杯頑張りたい**です。

１週間後に中間テストがせまってきました。今回のテストは私の中で１番大切なテストだと思っています。だから、**2週間前からコツコツ勉強することにしました**。いつも定期テストは実力テストよりできが悪くなるので、実力以上にたくさん勉強していきたいです。

最近勉強がすごく楽しいです。いつもなら帰ってだらだら生活して授業中眠たくなるはずが・・・。しかし、最近楽しいです。理科の計算？星の動きをやったり、数学がすらすら解けたり、塾は遅い時間までやって寝る時間が少ないのに全然眠くありません。**あと残り少ない時間を大切に勉強を頑張りたい**です。

この頃、**休み時間に勉強している人が多々います。やっぱりテストも近いから頑張ろうと思っている人も多い**んだと思います。それだから、私も頑張ろうと思い勉強をやり始めてみました。そこで気づいたのが、**周りの雰囲気が大切**だということでした。だから、これから**友達が勉強していたら一緒にやったり、静かにしたり考えて動きたい**です。

今日の６時間目、進路相談で自習でした。**教室の雰囲気はとてもよかった**と思います。やっぱりみんな頑張っているんだなと思いました。何回も書いているのでしつこいかもしれませんが、このような雰囲気を当たり前にして保っていけるといいなと思います。

今日は**自習でした。とても集中できました。**テストも近いので頑張っています。課題になりそうなところをさっと終わらせているところです。今回のテストもたくさん頑張ります。

昨日マックに行って、店内で食べていたら知らないお母さんたちがいて、そこから**「○○中の修学旅行すごいねー」と思い、少しうれしい気持ちになりました。**これからも今回の修学旅行を無駄にしないように頑張っていきたいです。

今日は勉強をしました。**テスト週間ではないのですが、自分は他の人よりできないから人よりさきにやらなくてはわかりません。しっかりとあと2週間程度でテストなので集中してやっていきたい**なと思いました。もう**受験までわずかなので頑張りたい**です。

今日、技術がありました。今日のプログラミングの授業は難しかったです。今までにやったことがないことだったからです。**こんな複雑なものを作った人はすごい人だと思いました。**次の技術も諦めずに頑張りたいです。

今日、**社会の授業がとても楽しかった**です。**先生が言ったことに対して、みんなすぐに答えることができていました。**さすがだなって思いました。

今日の技術の時間にゲームをつくりました。**じゃんけんゲームをベースに文字を少し変えるだけでゲームの雰囲気ががらりと変わったのでおもしろかった**です。if とか elseif とか使いこなすと楽しいし、少しでも文字を間違える（半角・全角など）とエラーが起きたりして難しかったです。次の時間が最後らしいのでみんなを楽しませるゲームを作りたいです。

今日の技術ではプログラミングをして新たにゲームをつくりました。自分は１０ちょっきりにしようというゲームを改良して、テストで満点を取れるかな？というゲームをつくりました。**ゲームを改良するのは1文字でも間違えてしまうと作動しないので、すごく慎重にやりました。**１回も失敗することなくできたのでよかったです。みんなのゲームでも遊んでみたいです。

今日、技術がありました。私はコンピュータを使うことは好きだけど、得意ではありません。だから、私はいろいろな失敗をしています。でも、**近くにいる仲間がいつも助けてくれます。私は本当に嬉しいと思っています。**でも、ずっと人に頼ってばかりだといけないので、得意になれるように頑張ります。

今日、数学でわらかないところがあったので、**先生や仲間に聞きながらけっこう速くプリントを全問正解することができました。とても嬉しい**です。これはしっかりと理解できたので、掃除をもっと完璧にして中間テストで出題されても大丈夫なように身につけていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１６日　　NO．２１２	**担任の独り言** 目的地にたどり着くためにはいろいろな方法がある

やりたいことの見つけ方

「やりたいことがわからない」と悩みを抱えている人は、少なからずいます。それは、選択肢が多いから、決められないのです。例えば、文房具を買いに行ったとしましょう。ある店には１００種類の文房具があります。ある店には２種類の文房具があります。どちらの店の方が、滞在時間が短いと思いますか？それは、２種類の文房具の店ですね。人は、選択肢が多ければ多いほど悩みます。今は、数多くの職業があります。きっと、すべての職業を知ることは不可能でしょう。だから、将来の夢について悩むのです。

　では、どうしたらやりたいことを見つけられるのでしょうか？それは、

『基準』を定めることが大切

です。基準があれば、数多くの選択肢があったとしても、容易に決められるようになります。先ほどの文房具の話ですが、「切るための文房具」「くっつけるための文房具」など、基準があれば、１００種類文房具があったとしても、選択肢はかなり絞られますよね。将来の夢も同じで、あなたの基準をつくり、選択肢を絞ってあげた方がよいのです。

　基準の定め方は、Ⅰ大事なこと（価値観）Ⅱ得意なこと（才能）Ⅲ好きなこと（情熱）とステップ通りに考えていくことが重要です。見てわかると思いますが、注意してほしいことは、好きなことよりも価値観や得意なことを優先するということです。

　それでは、具体的に考えていきましょう。

まずは、Ⅰの価値観を考えてみましょう。そして、あなたの価値観を考えるために、以下の質問をしてください。

「尊敬する人は？」「思春期に影響が大きかった経験は？」「今の社会に足りないものは？」「何を大切にしている？」「他人に助言したいことは？」

そして、あなたが出した答えの中から、キーワードを考えてください。また、キーワードの優先順位を決めてください。それが、あなたの仕事を選ぶ価値観となります。

　次に、才能を考えてみましょう。「私には才能はない」と多くの人は考えていますが、才能とは、知らず知らずのうちにできることを言います。知らず知らずのうちにできるから、なかなか見つけられないのです。だから、以下の質問を自分自身に投げかけてください。きっと、あなたの才能が見つかるはずです。

「一番充実していた体験は？」「最近イラっとしたのはいつ？」「自分の長所は？」
「もっとやりたかったことは？」「これまでで成果が出たことは？」

そして、長所をまとめてみましょう。

　最後に、情熱を考えましょう。情熱を考えるために、これまでと同様、以下の質問を自分自身にします。

「今お金を払ってでも勉強したいことは？」「本棚にはどんなジャンルの本がある？」
「救われたと思えるものは？」「お礼を言いたい人や仕事は？」
「世の中に対して怒りを感じたことは？」

そして、才能と情熱が被る事柄をいくつか考えましょう。その事柄と価値観が合うものがあなたが本当にやりたいことです。

　あなたの基準を定めるためには、自分自身と向き合うことが大切です。早めにやりたいことが決めるとよいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１７日　　NO．２１３	**担任の独り言** 自分を受け入れてくれる仲間がいる。それってすごく幸せなことなんだよ！

温かさ

今日は美術で観賞会をしました。みんなの個性あふれるポスターを見れました。そこでは、**よい作品を何点も見れて、たくさん吸収しました。**よい作品はよいポイントがたくさんあり、人によって全然違い、わくわくして授業を受けることができました。明日は、○○駅で募金活動！初めてのことで緊張していますが、みんなのために頑張ります。

今日は数学で単元テストがありました。私は数学がものすごく苦手だったのですが、**友達が教えてくれたところや自分で勉強したところなど、頑張ったところはよくできたと思っています。**こういう仲間がいて、いいなと思いました。これからも仲間を大切にしていきたいと思います。

今日、英語がありました。今まで行った旅行についての文を書きました。僕は、修学旅行について書くことにしました。日本語では言ったり、書いたりするのは簡単だけど、英語で書くと難しいなと改めて思いました。○○先生に発表するので**伝わるように文を作りたい**です。

もうすぐ？といっていいくらいテストが近づいてきました。月曜日にテスト範囲が出るらしいです。でも、この土日でテスト範囲を予想して進めようと思います。このテストはとても大切だし、周りのスタートも早いと思います。だから、**私も負けずに頑張りたいし、必ず点数を上げたい**です。

今日、校長先生だより。「笑顔の力」を見ました。自然教室や修学旅行のことがたくさん書かれていました。そこに花火のことも書かれていました。○○さんのコメントのところに**「生徒の決断と比べたら大したことない」と書いてあったり、市長さんからの言葉にすごく温かみを感じました。地域に笑顔を広げる第一歩になったと感じました。**

今日で今の席で過ごすのは最後でした。すごく楽しかったです。一日一善とか、隣の人にありがとうを言うとかいろいろあったし、たくさん笑いました。また、新しい席でも今回のように楽しく過ごせるといいなと思います。**隣の人のよいところもたくさん見つけたいし、周りの人にも目を向けていきたい**です。

今日は復帰１日目。少ししんどかったけど、何とか乗り切りました。その裏にはみんなの支えがありました。**朝、行った時の元気なあいさつや「元気になった？」という声。休み時間の楽しい話や笑い声からパワーをもらいました。また、授業でも周りと協力して頑張り、教えあいもできました。本当に仲間に感謝です。**

３年１組の温かさを感じます。支えてくれる仲間がいて、支えたい仲間がいる。周りによき仲間がいることは大変幸せなことです。仲間からよい影響を受け、仲間によい影響を与えられるように、頑張って行きましょう！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月１７日　NO．２１４	**担任の独り言** あなたは中間テストまでに、どれだけの時間を割くことができるのでしょうか？

大切にしたものが残る

物事の基準をあなたはどれだけ高い位置でもてていますか？

例えば、日記で最後の行までびっしり書こうと考えているのか？それとも、行からはみ出すくらいまで書こうと決めているのか？勉強は最低１時間？それとも、２時間？今例に出した以外にも、物事の基準はたくさんあります。そして、その基準は人それぞれです。

あなたも知ってのとおり、その基準の高さにより、結果を出す人と、結果を出せない人の差がありますよね。結果を出そうと思えば、基準を高くすればよいし、結果を求めなければ、基準は曖昧なままでよいですよね。この世は不思議なもので、

何かを得ようと思えば、何かを失わなければなりません

基準を高くして結果を残したいのであれば、目標に費やす時間が増えますし、エネルギーも大量にいります。例えば、勉強の基準を高くすれば、遊ぶ時間が減りますし、疲れがどっとたまります。生活の時間を真剣に書こう（書く力を高めよう）と思えば、自由な時間は減りますし、頭を使わなければなりません。つまり、求めるものを得ようと願えば、何か別のものを削っているということですね。

逆に、遊びや自由を求めるのであれば、勉強の基準は下がりますし、日記を適当に書けばよいということです。そして、基準を下げるのであれば、結果を残すことを妥協しなければならないということです。

あなたは、物事の終わりが見えたときに、もう少しやってみようかな？と思いますか、それとも、これくらいでいいや！と思いますか？

その選択の違いにより、基準の高さが変わってきます。要は、結果が変わってくるということです。

だから、踏ん張ってください。

終わりが見えた時こそ、あと少し

と踏ん張ってみてください。その選択の積み重ねにより、出てくる成果が変わってきます。達成感をより感じられるようになります。

でも・・・大変なんですよ・・・という人もいるでしょう。変わるときに人は一番エネルギーを使いますから、動き出そうと思っても腰が重たいのはわかります。１日２日で挫折してしまうのもわかります。

そういう人は、結果を求めようとする物事とは違うことに真剣になってください。勉強で結果を出そうと思うのであれば、掃除だとか当番の仕事などに力を入れてみてください。ひとりひとりの基準の高さは、いろいろなところでつながっています。

掃除で周りの雰囲気に流されるのであれば、勉強でも周りの誘惑に負けるでしょう。当番活動をいい加減にやるのであれば、勉強もいい加減になるでしょう。

逆に、掃除を集中して行うことができれば、勉強でも集中できるでしょう。登板活動をていねいに行えれば、勉強も一問一問ていねいに解くことができるでしょう。つまり、すべては
心で決まってきます。
嫌なことがあれば逃げるか？少しでも手をつけるか？立ち向かっていくか？など、心の強さが最も大切だと考えています。

○○中の校訓は『強く』心を常に鍛えていきたいね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１８日　　NO．２１５	**担任の独り言** 自分に克つ

仲間っていいね

最近、数学のときに仲間に数学を教えてもらっています。やっぱり一人でやるより２人でやった方が勉強がはかどるし、やる気も出ます。そして、**いつも僕のところに教えにきてくれる仲間には感謝です。**たまには僕も教えにいったりして、仲間を助けてあげたいです。そして、今日、保健体育がすごくおもしろかったです。３年１組はおもしろい人が多いのですごく楽しいです。残り少ない時間を大切に過ごしたいです。

今日は１，６時間目と休み時間ですごく勉強しました。自分はまた志望校には到底届かないから今回の努力が大切になってきます。土曜日に体験入学に行ったとき、やっぱり実物を見て感動しました。今までにいった学校の中でも特に惹かれるものがあって、やっぱりここに行きたいなと思えました。**あと10日。頑張ります。**

今日、ありがとうをたくさん言った気がします。数学のときに席を譲ってくれた仲間に「ありがとう」大おかずに残ったものを入れるときに仲間が手伝ってくれて「ありがとう」と言いました。**私も気持ちがふわふわして、相手もふわふわしたと思います。次は、自分が言われるようにしたい**です。

今日テスト範囲が発表されました。私は土日に予想して進めたので４分の５くらいは終わっていましたが、「ここも範囲？！」という部分もあったので、**明日までに必ず終わらせたいです。本格的に始まったので、自分の力を発揮できるように最後まで全力で頑張っていきたい**です。

今日から見える化がスタートしました。２年生のときは何も感じませんでしたが、**前期生徒会を体験し、見える化もよしっ蒲ラジも本当に考えられて、話し合われて、できていることを知り、しっかり行うようになりました。**でも、このことを知っているのは一部の人なので、行動をしっかり行うことで、見える化の効果が出るといいなと思います。

今日は１時間目のとき、少しでも早く課題を終わらせようと１日目に提出する公民の学習をめちゃ進めました。今日、そしてすべてのページを終えることができました。数友は出すのが１９日なので、一早くそれも終わらせテストの勉強に移りたいです。**昔みたいにテスト前まで課題をやるっていうのはやめ、しっかりとした勉強をしたい**です。

席替えをして、また新たな周りの人たちと助け合います。席は自分の教えや学びをガラッと変えてくれます。これを機によい自分、**人に教えられる自分になり、よい席に自分からしていきたい**です。

今日は週初めでした。忘れ物がなかなか減らないです。自分はけっこう気をつけているんですけど、何か忘れがちな子にしてあげられることはないかなと忘れ物チェックの度に思います。**何かできることを見つけられたらいいな**と思います。

最近、みんながすごく真剣に勉強をしているので、本当にすごいなあと思います。昼休み時間は当たり前のように勉強しているし、わからない問題を聞くと仲間がなかなか理解できない私にわかるまで丁寧に教えてくれます。**本当に感謝しかないです。私も人に教えられるようになるくらい頑張りたい**です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月１８日　　NO．２１６	**担任の独り言** 仲間を大切にすることをとことんやっていきたい

笑顔があなたの人生を変える

幸せな毎日をつくるために笑顔で今日も過ごそう！笑顔って言われると何を思い浮かべますか？「明るい」「うれしい」「楽しい」「晴れ」「すっきりする」「幸せ」「喜び」「心が軽い」「ひまわり」「太陽」など、プラスなイメージを思い浮かべると思います。いつも笑顔な人を思い浮かべてください。きっと周りに誰か一人はいるはずです。そして、その人は周りを幸せにしているし、自分自身を幸せにしています。

笑顔は周りや自分自身を幸せにします

この言葉はよく聞く言葉ですね。そして、それは的を得た言葉ですね。さらに大げさに言えば、

笑顔は人生を変えます

日本の実業家で「銀座まるかん」の創業者である斎藤一人さんという方がいます。斎藤一人さんは12年連続長者番付10位以内にランクインした方です。その斎藤一人さんが事業を成功させるためには「笑顔」が大切と言っています。例えば、味が同じのラーメン屋があったとします。片方は笑顔でお客様を大事にする店。もう一方は不愛想な店。あなたはどちらのお店にラーメンを食べに行きますか？きっと、笑顔でお客様を大事にする店の方が圧倒的に多いでしょう。

笑顔が事業を成功させるための秘訣

なのです。では、どうやって笑顔になったらよいのでしょうか？お笑い芸人のヒロシさんは、【ヒロシの日めくり】を出しています。その日めくりの中で「苦しいときほど笑え！」笑えるくらいなら、とっくに笑っています。
という言葉があります。本当にその通りだなと思ってつい笑ってしまいました笑。

笑顔って簡単にできるものではないんです。

笑顔は努力してできるようになるもの

です。
笑顔の練習をしたり、感性を磨いたりすることでどんな場面でも笑顔になることができるんです。仕事で活躍しているほとんどの人が、家で笑顔の練習をしているそうです。鏡の前で笑顔をつくる練習をしたり、映画鑑賞をして感性を磨いたりしているそうです。笑顔は長所になります。笑顔になるだけで相手や自分自身を幸せにします。そして、常に笑顔でいられる人ってなかなかいないんです。笑顔をつくるだけであなたは魅力ある人になれます。

笑顔は人生を変えるんです！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月１８日　　NO．２１７	**担任の独り言** 環境の力はものすごく大きいです。

周りってすごく大切

今日の次週はとても静かでした。だから、集中して取り組むことができました。ぼくはまだ課題が終わっていませんが、○○先生が国語のとき、**課題は作業で、それが終わってからが本当の勉強だと言っていました。**明日も、自習があるので早めに終わるように頑張りたいです。

今日は勉強ができました。課題を早く終わらせてできなかったところを見つけ、覚える。そして、応用していく。自分は数学とかで応用の部分をなかなかとれたことがありません。**とりたいです。問題集はあります。時間もあります。**

どんどん休み時間に勉強をしている人が増えてきているなと思います。そういう雰囲気があると、とても勉強しやすいし、やっていない人も勉強をしないとなと思うし、一石二鳥だと思います。**クラスで協力してテストが返されたとき、どの教科でも笑顔でもらえるように今から頑張ります。**

勉強の雰囲気はよいですね。受験は団体戦！っていう言葉があるくらい自分自身や周りの仲間が大切になってきます。あなたが周りに影響を与え、周りから影響をもらいます。その影響が集団をプラスの方向に導くものでありたいですね。

今日は日直をやりました。中学校生活で初めての日直ですごく緊張しました。みんなの前に立って何かをするのは苦手なので、本当に緊張しました。でも、このおかげでみんなの前に立つことが少し慣れることができました。そして、教卓から見る景色は全員が見えるので、まるで先生になったかのような気持ちでした笑。**次、もし日直をやることになっても大丈夫です。**

全部経験だね。場数があなたの心を大きくします。

今日は帰りの会で学習委員から手を挙げることができたかと手を挙げ確認するときがあり、私はそこで手を挙げることができませんでした。手を挙げていないのは数人だけで、だいたいに人は手を挙げており、とても恥ずかしくなってしまいました。だから、**明日こそ、1回でも多く頑張って挙げて、次聞かれたときは手を挙げられるようにしたい**です。

きっと変われる。いや、変わろう！一歩踏み出してしまえば、案外楽！最初の一歩が肝心です。あなたならできる！！

今日からＡノートが朝チェックされるようになしました。これは、Ａノートを学校でやるのをやめにしてもらい、家での学習の定着をはかるための取り組みです。学習委員が提案してくれてとてもよいと思います。「家でも頑張ろう」と学習委員会が呼びかけてくれています。**その声をもっと広めたいし、たくさんの委員会が声を出してほしいな**と思います。

頑張っている人が報われる学級！最も大切なことだね。『一生懸命頑張ることは楽しい』３年１組にはそういう人が多いんだろうな！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月１８日　　NO．２１８	**担任の独り言** あなたは大切な人です。

仲間と同様あなたを大切に

思春期。心が発達する大切な時期です。自分自身のことで悩んだり、仲間との関係のことで悩んだり・・・。私自身も経験したことだし、ほとんどの大人が経験してきたことです。思春期は、「大人になるための階段」と例えられます。思春期がくる時期は、個人差がありますが多くの人が中学生にきます。そして、思春期を乗り越えなければなりません。思春期を乗り越えるためには、自我の確立と自分自身を受け入れることから始まります。

あなたは優しいです。仲間を大切にしています。そして、優しいからこそ伝えたいことがあります。それは、

あなた自身を大切にする

ということです。

仲間を大切にできる人ほど、仲間の気持ちと自分の気持ちの葛藤を抱えることになります。相手の気持ちを考えることができる人ほど、自分の気持ちより仲間の気持ちを大切にしてしまうことがあります。そして、自分の声に耳を傾けず、仲間の思いだけに応えようとしてしまいます。苦しくなったら思い返してください。

仲間の思いと同様、自分自身の気持ちを大切にする

ということを！「仲間を大切に」多くの人から言われてきた言葉です。私も何度も伝えてきました。そして、あなたも大切にしてきたことです。しかし、仲間を大切にするあまり、自分自身の気持ちをないがしろにするという訳ではありません。自分の気持ちに耳を傾け、「仲間を大切にしたい」と思うから、「助ける」という行動につながります。それが、心が成長してくると自然にできるようになります。心は器です。自分の気持ちが整理できず、器が揺れ動いていたら、仲間の気持ちを器に入れることはできません。仲間の気持ちが器から溢れ出てしまいます。

それでは、本当に仲間を大切にすることはできません。自分自身を傷つけて、仲間を思いやることなんかできないからです。自分の気持ちを整理することで、心にゆとりができるから、仲間を大切にすることができます。自分の時間を大切にし、自分自身の気持ちに正直になって初めて、仲間を大切にすることができるようになります。サッカー選手の長谷部誠選手は「心を整える」という本で、試合前は黙想の時間を必ずつくると記しています。仲間から遊びの誘いをされようが、黙想の時間を確保するために断るそうです。しかしながら、長谷部選手は、多くの仲間から信頼されています。長谷部選手は、何が大切か考え、その大切にしているものを貫き、チームに貢献しているからこそ多くの仲間から信頼されています。

自分自身の正義をもっているということです。

あなたも自分自身の心と向き合う時間を確保してください。そして、あなたが大切にしたいと思うことは、仲間からの誘いがあろうが、断る勇気をもってください。自分自身を大切にできる人は、仲間を大切にできるゆとりが生まれます。そのゆとりが生まれれば、思春期を乗り越えたということではないでしょうか。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月１９日　　NO．２１９	**担任の独り言** 高校の先生方が○○中生のことを褒めていました。

委員会の活動を活発に！

今日、委員会がありました。私は学習の授業部局なのですが、主に理解度チェックのこれからについて話し合いました。**3年生からはもちろん1，2年生からもたくさん意見がでてきて、話し合いはとてもおもしろかったです。いろいろな意見のおかげでおもしろい発想がたくさんありました。**次もこのような委員会ができるといいです。

今日の**自習はみんな真剣にできていたし、休み時間に勉強している人がいて最近負けられないなと思って学校でも、家でもたくさん勉強することができました。**受験のために頑張りたいです。

今日、発言を２回、４回手を挙げました。１日にこんなに手を挙げたのは今までで初めてです。**明日も頑張って発言して、自分の意見をしっかり言うことができるようにしたいです。**そして、今日、学校に残って環境委員会で落ち葉掃除をしました。ぼくはD男くんと一緒にやってたくさん落ち葉を集めることができました。何か学校によいことをした気分になってすごく気持ちがよかったです。これからもよいことをたくさんしていきたいです。

今日の理科のとき発言ができました。すごく怖くて緊張したけど、**あそこで手を挙げなかったら今も後悔していたと思うので、頑張ってよかったです。言ってみたら案外どうってことなくて、意外と自分できるじゃんって思いました。**明日も頑張って発言したいです。

今日はみんなが早く日記を出してくれたので、朝の時間をゆっくりまったり過ごすことができました。さらに、ここ最近全員提出が何回も何回もできているので、前期に比べてクラスが成長していることを実感しました。それと、**僕も他の人に協力をもっとしないといけないと感じました。このクラスではいろいろな係がいろいろなことをやっているので、自分みたいに嬉しい気持ちを味わう人が増えるといいな**と思いました。

私はいつも給食委員の仕事の関係でいただきますをする少し前くらいに教室に戻ってきます。今までは一部の人がざわついていて・・・話している人がいました。でも、いつも注意できないので今日こそは！と思い教室に入ったけど、とても静かで驚きました。授業中にトイレに行って戻ってきた時くらい静かでした笑。これを保ち、並ぶ時間をもっと早くできれば**頑張っている人が報われるクラスになる**と思うので頑張りたいです。

今日の給食はとてもよい雰囲気だったと思います。静かに配ることができていて**仲間の気持ちを大切にできている**と思いました。悲しいことにレベルが１から２に上がってしまいました。だからこそ、さらに気をつけたいし、誰かが感染しないように静かにしたいです。来週は私が当番なので今の雰囲気を続けたいです。

私は**このクラスが大好きです。**高校もこのままこのメンバーで進学できたらいいのになと思います。だけど、そうはいきません。もうどこの高校に行くかを決めています。他の人たちも目標に向かって毎日頑張って勉強しました。**休み時間、自習のときの雰囲気もどんどんよくなっています。**みんなで高めあってあと３ヵ月と少し生活していきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月２０日　　NO．２２０	**担任の独り言** この３連休は勝負だね！

幸せな人

幸せな人生を送りたい！誰もが感じていることだと思います。

では、あなたはどんなときに幸せを感じるでしょうか？

「夢を叶えたとき」「友達と一緒に遊んでいるとき」「おいしいものを食べたとき」など、いくつかあがると思います。

その中でも「人から感謝されたとき」それは多くの人があげることだし、他の場面と比べても一段と幸せを感じる瞬間ではないでしょうか。

それだけ、人から与えられるものは大きいし、心を大きく動かします。

しかも、**「感謝」は与えられた方だけではなく、与えた方も心が満たされます。**

「感謝」人生を幸せにするためのキーワードだと思います。

でも、「感謝」されることは難しいです。

人のためと思って手を差し伸べたことでも相手を傷つけてしまうこともあるからです。

まあ感謝されたくて、手を差し伸べた優しさは、優しさではありませんが・・・。

人は感謝されたときに幸せを感じますが、感謝されることを求めても幸せにはなれません。

しかし、**感謝することは誰にでもできます。**

今すぐにでも始められます。

悩んでいるときに声をかけてくれる仲間。

いつもあなたの味方でいてくれる保護者の方など、目を向ければあなたは多くの方に支えられています。

人は弱い。

一人では何もできない。

周りの人の支えがなければ生きていけない。

そのことを体の芯で感じ、感謝の気持ちをもって相手と接すれば、感謝の気持ちはどんどん大きくなっていきます。

当たり前の中から相手がいることのありがたさを探してください。

きっとあなたが思っている以上に見つかると思います。

「感謝」は感じるものです。

心の向きようでいくらでも感じられますよ。

そして、感謝したときのことを思い出してみてください。

それだけで、幸せな気持ちになれますよ。

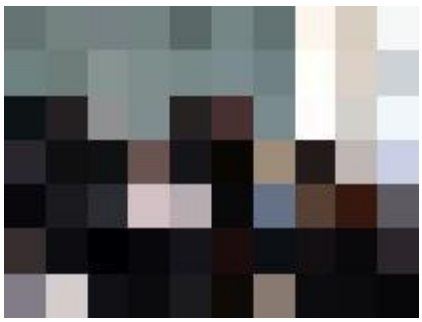
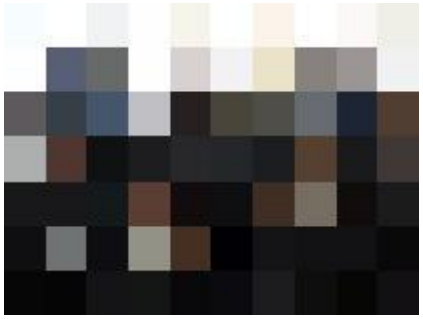
○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月２４日　　NO．２２１	**担任の独り言** 今週が中間テスト！

1つ1つのことに真剣に向き合おう

今日は進路説明会がありました。２つの高校しか聞くことはできなかったけど、両方ともすごく魅力ある説明でした。だから、私は全部聞きたかったなと思いました笑。両方ともすごくよかったので、どちらかには絶対に入りたいなと思ったし、もっともっと頑張ろうと思えました。

今日は５，６時間目に進路説明会がありました。私の行きたい高校が幸いにもあったのでその説明を聞きました。各高校の強みにしているところがわかり、おもしろかったです。ある高校では実際の動画や写真、体育祭のクラブなどをもってきてくれたりして、将来の自分の姿を想像することができました。その想像が現実になるようにさらに頑張っていきたいです。

今日、進路説明会がありました。私はちょうど第一、第二希望があって話が聞けたのでよかったです。進路についてもう一度深く考えるきっかけになりました。また、自分の志望校ではない高校への話を聞いた子も中にはもちろんいると思うけど、そういう人もみんなのために真剣に聞いてくれて嬉しかったです。

今日は学習委員の甘さを実感しました。そのため、明日の朝は会議！どんなことをすべきか部局の代表と話して、このクラスの学力向上を図ります。さらに明日からはテスト週間です。休み時間の雰囲気づくりなども並行して行わないといけません。大変だけど、クラスのために頑張っていきたいです。

金曜日の朝、教室へ入るとびっくり！黒板いっぱいに問題が書いてありました。学習委員が、勉強の雰囲気作りのため、中間テストで仲間がよい結果を残せるようにするために、朝早く集まり準備してくれました。ありがたいね。その思いに応えたいね。

最近、仲間が些細なことに気づいてくれて嬉しいです。普通に気づいたからやっているだけなので、そこまで言われると申し訳ないです。私は気づきすぎてしまうのがすごく嫌だったんですけど、みんなが褒めてくれたのでちょっとずつ自信がもててきます。これからもみんながちょっとも困らないようにいっぱい気づいて動いていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月２４日　　NO．２２２	**担任の独り言** 周りを大切にできる人が周りから愛される

信頼できる仲間を手に入れるために

「信頼できる仲間がほしいな」誰しもが考えたことがあるかと思います。そして、信頼できる仲間をどんなものよりも手に入れたいと、思っている人もいるかもしれません。それだけ人とのかかわりは生活していくうえで重要だということです。しかし、信頼できる仲間を手に入れるってすごく難しいんです。時間がかかります。思いを認め合える場が必要になります。だって、初対面で話す人を信頼できる訳がありませんからね。**同じ時間を共に過ごし、助け合っていく過程があるから信頼できる関係を築くことができます。**

そして、信頼できる仲間を手に入れるためのキーワードは、

安心

です。安心できる人の周りに人は集まってきます。心を許せる人の周りに人は集まってきます。あなたも自分のことを認め、受け入れてくれる安心できる仲間が好きだと思います。**安心は信頼できる仲間を手に入れるための基盤**です。だから、信頼できる仲間を手に入れるためには、あなた自身が安心できる人にならなければなりません。そして、安心感を与えなければなりません。でも、どうしたら仲間を安心させられるのでしょうか。

それは、

相手の話を聞くこと

です。**人は、話を肯定的に聞いてくれて、共感してくれる人に対して安心感を覚えます。**しかし、話を聞くってことは簡単そうにみえてすごく難しいんです。わかりやすく話すことより大変です。人の話をしっかり聞くことができる人は、人に話をすることの何倍も疲れます。だから、人の話を聞くカウンセラーという仕事があるのです。人は話を聞いているようで聞いていません笑。例えば、誰かが昨日の出来事をあなたに話したとします。きっとあなたは頭の中で「私は昨日何したのかな」とちらっと思い浮かべてしまうことがあるかと思います。その時点で、対象が相手ではなく、自分に向いているということです。また、仲間があなたに相談しに来たとします。きっとあなたは「私だったら○○するよ」と考えるはずです。その時点で対象が仲間ではなく、自分に向いているということです。**話を聞くときは、相手が何を望み、どんな気持ちで話をしているのかというところに集中**しなければなりません。その上で、相手が「昨日は何をしたの？」「あなただったらこういう場合どうする？」と聞かれれば「昨日は○○して遊んだよ」「私だったら○○するかな」と答えればいいんです。それが、相手の話を聞くということです。ただ、ここまでやる必要はないかと思います。しかし、「話を聞くとは」ということを知っておくことは大切だと思います。そして、話し上手は聞き上手という言葉もあります。話がうまい人は、聞いているのです。話をしながら、相手の表情やしぐさを見て話す内容や言葉を選んでいます。相手の話を聞くことができれば、相手は安心します。大事にされていると感じます。話を聞くことは難しいことですが、話を聞こうと思うだけでも、相手の話がより聞けるようになります。ぜひ試してみてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月２４日　　NO．２２３	**担任の独り言** 明日がテスト

信頼できる仲間を手に入れるために

今日、英語の授業で○○先生に今まで行った旅行について発表しました。私は自主勉ノート２ページしか出せなかったので、挽回の意味を込めて写真を４枚用意し、先生の目を見てプレゼンすることを心がけました。次からは自主勉ノートもしっかり出していきたいです。

今日は久しぶりに○○先生との授業でした。○○先生がくるときはほとんど英文発表と会話を行います。発表は一方的にいうだけなので楽しいというよりは緊張という方が大きいです。でも、会話はとても楽しいです。

授業での頑張りが一番！

最近、**テストへのやる気があるからなのか勉強をしたいという欲がすごい**です。現時点では、まだミスっていたりするところがあるので、この土日月で、頑張りたいと思います。テストが来週の木・金なのでそれまで頑張りたいです。そして、前回のテスト順位をこえたいと思います。

本気になればなるほど楽しくなってきます。できるようになってくるからです。また、本気になればなるほど時間が足りなくなってきます。まだ理解できていないところがわかってくるからです。だから、本気になればなるほど、楽しさを感じられる反面、不安は大きくなってきます。きっと、受験が近づいてくるにつれ、さらに大きくなってくるでしょう。それを乗り越えると、自信につながります。

あなたは、どの段階にいますか。

第一段階･･･不安を感じない
第二段階･･･不安を感じる
第三段階･･･適度な自信をもつ

さあ明日が中間テスト！頑張ろう！！

今日は朝、学習委員の仲間と一緒に学習委員会の活動について話し合い、黒板に問題を書きました。学校に来た人たちが興味をもってみてくれているのを見てすごく久しぶりにやりがいを感じました。この土日で３年１組だけのテスト対策プリントをつくることになりました。このプリントもみんながやってくれるといいです。



○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月２４日　　NO．２２４	**担任の独り言** 一生懸命頑張っている仲間が「頑張ろう」と言っている。それだけでも頑張る理由になる

原因と結果

目標や夢を叶えるためには、起こった結果が自分の行動によるものだと受け止めなければなりません。その考えなしに、人は目標や夢を叶えることはできません。さらに、幸せになることは不可能です。

例えば、テストで悪い結果だったとしましょう。あなたは、何を考えますか。今回は忙しかったから・・・。内容が難しかったから・・・。と、勉強に取り組む姿勢に原因を置かず、周りの環境のせいにする人は、目標や夢を叶えることは不可能です。目標や夢を叶える人は、悪い結果を引き起こしてしまったのは自分自身の努力不足であると考えます。そして、周りの環境のせいにはせず、環境も自分自身の力でつくるものだと考えます。

人間関係も同じです。どうして周りの仲間はわかってくれないのだろう・・・と考えるのではなく、どうしたら仲間はわかってくれるのだろうと、自分自身の行動に目を向けます。もしかしたら、自分自身が相手のことを理解できていないのかもしれない・・・。もしかしたら、相手の大切なものを自分自身が傷つけているのかもしれない・・・。もしかしたら、相手を大切にせず、自分勝手な行動を繰り返しているのかもしれない・・・。と、自分自身と向き合います。よくない結果を巻き起こしている原因は、相手にあるのではなく、自分自身にあると考えます。そして、そのように考えられる人は、そもそも人間関係で困ることはそんなにありません。自分自身の心を成長させ、どんな人とでも上手に付き合うことができるようになるからです。

人は、結果ばかりに目が向いてしまいますが、見直すべきは自分自身の思いや考え方です。結果の種となる思いや考え方がしっかりしていなければ、よい花を咲かせることはできません。結果は花であり、感情という果実を作り出します。あくまで、幸せという感情は、思いや考え方という種があり、成功という結果を引き起こした先にあるものです。

では、どういった思いや考え方があれば、幸せに近づくことができるのでしょうか。それは、

すべての結果は自分自身の責任であると考える
相手の幸せを自分自身の幸せのように感じる

ことです。

すべての結果を自分自身の責任だと考えられる人は、人生を自分自身の力でコントロールできる人です。そして、自分自身をコントロールできる人です。だから、よい結果も自分自身の力でつかみ取ることができます。**自分自身をコントロールできないと楽な方や楽しいことしか考えられなくなります。**目標や夢より、自分自身の欲を最優先してしまいます。それでは、目標や夢を達成できるわけがありません。すべての結果を自分自身の責任としてとらえてください。そうするとおのずと、よい結果を生み出していくことでしょう。

また、相手の幸せを自分の幸せのように感じられる人は、よい結果を導きます。よい花を咲かせるためには、人を大切にする心が根本にあります。

あなた自身と周りの人の幸せをつくる道を常に選び続けてください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月２５日　　NO．２２５	**担任の独り言** 勉強すればするほど不安になる。時間が足りなくなる。そういう人は、本気になれている。

いよいよテスト

今日は日直の日でした。３連休明けだったのに、係、委員会からの連絡のときにたくさんの人が手を挙げていて、本当にすごいなと思いました。忘れてしまうことがあるかもしれない中で、**クラスのためという気持ちで朝から動いてくれて本当にすごいなと思います。**また、今日から始まった褒め言葉のシャワーも初めてやる人も中にはいたと思うけど、スムーズに進行できていてよかったです。

今日から褒め言葉のシャワーが始まりました。１、２年の頃もあったけど、前とは違う感じでおもしろかったです。**初めて今年同じクラスになった人もたくさんいるのでいっぱいよいところを見つけていきたいです。**

褒め言葉のシャワーが始まりました。これからも心温まる時間になるといいね。周りのために働くから周りが幸せになります。周りが幸せになればあなたを助けてくれます。周りが助けてくれるから居心地がよい環境ができます。自分のことしか考えられない人の集団では、決して居心地がよい環境は得られません。仲間の声に応えるから、頑張っている人が報われる学級を築くことができます。そして、一生懸命頑張ることが楽しいと思える成長できる集団に近づきます。あなたは誰を大切にしていますか？自分自身ですか？それとも周りの仲間ですか？これからも周りのために動いていきたいね。

今日、３年１組テスト対策プリントが配られました。テスト対策プリントが出ることは多いけど、**3年1組専用は初めてだし、とても感動しました。**他のクラスはやっていないからすごく大変だったと思います。でも、**完成度が高く、クラスのために時間を割いてくれたことがよくわかります。**問題を必ず解きたいし、３年１組の平均点数が高くなるといいなと思います。

ここまでやってくれる仲間ってなかなかいません。こういう仲間がいるってだけでも本当に幸せなことです。学習プリントをつくるって、相当時間を割きます。そして、こういうことがわかる人は、仲間のために汗を流してきた人です。仲間の好意に感謝できる人は、周りの人から愛される人ですね。

今日、社会の授業で裁判についてやりました。裁判は職場体験でも実際のを見てきたし、たくさん調べたのでクラス１知っている自信があります。○○先生はこのことをよく知っていてくださるのでたくさん当ててくださったし、とても授業が楽しかったです。**授業でなかなか得意分野をいかせる**ことはないので、あと数回の裁判の授業で活躍していきたいです。

自分の特技を周りに与える。得意なことはどんどん仲間に与えていきましょう。

もうすぐテストです。今回のテストを私的には今までで一番頑張っています。でも、**結果が出なかったらどうしようとか、少し不安です。**それに、**まだまだやりたいこととかあるのに時間がありません。**だから、休み時間など最大限につかってやっていきたいと思います。どんな結果であれ、頑張ったことを信じたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月２５日　　NO．２２６	**担任の独り言** 自分のことしか考えられない人にはなりたくない。

将来につながる自己投資をしよう

自己投資という言葉があります。自分の成長のためにお金や時間を使うことです。具体的には、本を読んだり、多くの人と関わったりすることです。

「自己投資をした方がいい」と、社会に出るとよく言われます。どうして自己投資をした方がよいのでしょうか？それは、

自己投資をした人の方がお金や時間が増える

からです。

「えっ！？お金や時間を使うことを自己投資というのではないんですか」と思うかもしれませんが、結果としてお金や時間が増えていきます。自己投資はリターンが大きいです。人や本から学んだ知識や経験が、よりよい仕事を生み、効率的に働くことができるようになるからです。自己投資をした人の方が人生が豊かになります。

では、どれだけ自己投資をした方がよいのでしょうか？社会人 1 年目の人へのアドバイスとして「給料の 1 割を自己投資に使う」と言われることが多いです。例えば、給料が 20 万円なら 2 万円。100 万円なら 10 万円です。出世して 1000 万円稼ぐことができるようになれば 100 万円です！！

自己投資額が 2 万円あれば、本を 10 冊買うことができます。月に 10 冊本を読めば年に 100 冊以上本を読むことができるということです。

100 冊ってすごい！！って思いますよね。実際に、100 冊ってすごいんです笑。

日本人の読書量の調査では、月に本を 1 冊も読まない人の割合は約 4 割。月に 1 冊読む人の割合は約 2 割です。つまり、本を月に 1 冊読むことができれば、社会人の平均としては合格ということになります。

では、年に 100 冊以上読む人の割合は？年に 100 冊以上読む人の割合は約 5%です。つまり、月に 2 万円自己投資をして本を読むだけで、社会人の 5%になれるわけです。

つまり、「給料の 1 割を自己投資に使う」ことができる人は、社会人の上位 5%になることができるということです。

中学生では給料はありません。だから、お金を投資のために使うことはできません。しかし、時間を投資のために割くことはできます。1 日の 1 割を自己投資に使ってください。1 日の 1 割りとは約 2 時間 20 分です。きっと周りとかなり差をつけられるはずです。

そして、時間を割いた分だけ、将来、あなたに返ってくるものは大きくなります。

さあ、自分に投資しよう！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月２７日　　NO．２２７	**担任の独り言** 結果を出したい！

中間テスト2日目

今日の自習はとてもよかったです。４時間目のみんなの集中力はとてもすごかったです。昨日言ったことを聞いてくれたんだと思うと、うれしかったです。5、6時間目も同じようにみんな頑張っていました。6時間目の後半は疲れている人も多かったけど、中には自分を奮い起こしているようなそぶりを見せる人もいたし、寝ている人も昨日より減っていました。明日、みんながみんなベストをつくせるといいなと思います。

今日、家に帰った後、学習委員会の３年１組の人がつくったプリントをやってみました。すごく細かく社会と英語がよかったです。これをやろうと言い出した人はすごいと思いました。僕的には大体学習ということに関して先頭に立っているのは係長だと思います。とても**尊敬できる人です。**

今日は自習の時間がたくさんありました。そのぶんたくさん勉強することができました。また、その１つ１つに集中することができました。明日からはテストです。**今までで一番勉強しました。**そして、一番大切なテストです。万全の状態で臨めるようにしたいです。

今日はたくさん自習がありました。昨日は学習**係長に注意させてしまって今日はそのおかげでたくさんあったけど、どれも静かに行えていました。仲間が言ったことを聞いてすぐ実行できるのは3年1組のよいところだなと思いました。これから受験に向けてみんなさらに勉強に力をいれていくと思います。**私も学習委員としてみんなに何かできたらいいです。

学習委員の人たちがテスト対策プリントとは別に３年１組テスト最強プリントを作ってくれました。**自分のためではなくクラスのためにと動ける学習委員の人はすごいなあと思ったし、このクラスでよかったと改めて思いました。**その人たちの思いもくみ取って明日のテストに挑んでいきたいし、最後こそ頑張りたいと思います。

今日の自習は集中できていて、学習係長にも「今日の自習はよかったです」と言ってもらえました。これからも自習はあると思うので、頑張っていきたいです。そして、**今日改めて学習委員さんに感謝しないとなと思いました。どうしたら勉強しやすくなるかを考えて、クラスのために実行してくれました。**恵まれているなと感じました。本当にありがたかったし、期待に応えられるようにテストを頑張りたいです。

明日がいよいよテストです。**教科書をひたすら読んでいました。お母さんに「呪文を唱えていると思って怖かった」と笑われました。**覚えるたびに古いものが頭から抜けて本当に大変で仕方がなかったです。明日も頑張りたいと思いました。いけいけ１組！

今日は副教科をがんばりました！たくさん覚えることがあって頭の中がごちゃごちゃになっています。だけど、やっていてすごく楽しいです。この思いは忘れてはいけません。「嫌だな」と思って勉強するより、**「よしわかった！」と楽しみながらやっていた方が100倍も苦ではないです。**だけど、現実はそうではありません。難しいことがたくさんあります。それを乗り越えるべく日々努力します。

明日はテストです。私はすごくプレッシャーに弱いので本当に怖いです。「失敗したら人生が変わってしまうのかな」とか目に見えないプレッシャーがすごいです。でも、**そんなものに負けるわけにはいかない**ので、頑張ろうと思います。「けっこう頑張ったと思うよ」と言いたいし、全力で頑張れば神様が見てくれているから結果がついてくると思うから頑張ろうと思います。

最近給食のこととかできるようになってきていることが多くあります。だけど、それのキープがまだあまい気がします。今日も給食中少し話し声がありました。このくらい、このくらいで罪悪感がつのっていき、今後、問題が大きくなっていきそうです、だから、**少しでもやめてほしいと言っています。**他の委員会の自治や環境もそうだと思います。そういうクラスの小さな問題を直していってほしいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月２７日　　NO．２２８	**担任の独り言** 最初の一人になりたい

信念が大切

あなたは、どれだけの価値観を受け入れることができるでしょうか。「私はこう思う！」「僕はこう思う！」と、自分の考えをもつことは大切です。しかし、自分の考えだけに固執し過ぎるのもよくありません。相手の考えを排除し、自分の価値観だけを曲げないことは、自分自身にとっても、相手との関係を築く上でもマイナスに作用してしまいます。

「正解は一つではない」っていう言葉がありますよね。まさにその通りで、正解は何通りもあります。

例えば、思いやり。相手に手を出すことも思いやりだし、相手を見守ることも思いやりです。相手が困っていれば、仲間を助けることは人として当たり前です。しかし、相手に手を出し過ぎるとお節介になります。相手を見守り、自分自身の力で壁を乗り越えさせることは大切です。しかし、相手を見守り過ぎて、仲間が壁から逃げてしまうのは問題です。

あるときはベストな選択でも、タイミングや場所が違えば、うまくいかない場合があるということです。そして、思いやり一つとっても、相手によいと思っていることもときと場合によっては、マイナスに働いてしまうということです。

では、どうしたらよいのでしょうか。それは、

手段より理念を大切にする

ことです。簡単に言えば、手段より相手を大切にするということです。

例えば、相手と意見が違った場合にどうしたらよいと思いますか。自分自身の意見を通すのか、それとも、相手の意見を受け入れるのか・・・。どちらが正解かと言えば、あなたが何を得たいかということを考える必要があります。

意見を通した方が、自分自身や周りの人が幸せになるのであれば、意見を通した方がよいです。相手に譲った方が、相手との関係がよくなるのであれば、意見を譲った方がよいです。そして、相手と信頼関係を築いた上で、提案した方が、あなたの考えが採用されることがあります。つまり、変に相手と戦うより相手に意見を譲った方が、結果としてあなたや相手が幸せになる場合があるということです。

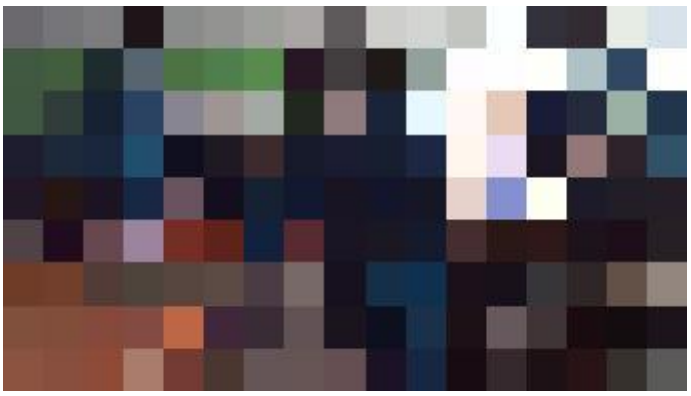
そのためには、様々な価値観を受け入れられる器が大切になります。よく「自分の意見が大切」と言いますが、「相手の意見を受け入れる」ということも同じくらい大切です。自分の考えと同じくらい、相手の考えを大切にしよう！自分のための意見だけではなく、周りの人を幸せにする意見を発信しよう！それが、自分自身や相手を幸せにする結果へとつながっていきます。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月３０日　　NO．２２９	**担任の独り言** さあテスト返しだ！

先を見る

今日はテストがあって、終わったらすぐに給食でした。ここだよなって思っていました。みんなとテストについて話すこと、それとも、クラスのために速く並ぶかこれをどれだけの人たちがクラスのために選択できていたかがわかりました。このクラスの人たちはほとんどの当番の人がクラスのために動いていました。でも、全員ではないので全員になれるようにしたいです。

今日は、テスト後いろいろな嬉しいことがありました。給食のときにＢ女が牛乳瓶を持っていってくれたこと。片付けのときＩ女とＧ女が配膳台をふいてくれたこと。公民の学習をチェックしているとき、U男やM女が手伝ってくれたこと。気遣いや手伝いを受けるととてもうれしい。ぼくもそんな徳の高い人物になれるように努めていきたいです。



一つ先を見て動くことは、これから社会に出て活躍していくためには重要なことです。目の前にあることだけを意識していては、これから周りに迷惑をかけていくことでしょう。

でも、さすが３年生。多くの人が、１つ先のことを考えて、自分のことのみならず、周りのことを大切にすることができています。

さらに、昨日の帰りには、自主的に掃除をしたり、仲間を助けたりする行動が自然とできています。周りを見ることができる、周りを大切にすることができる仲間がいると、すごく居心地がよいよね。自分も大切。周りはもっと大切だね！

今日はテスト１日目。いつもと時間割が違っていて、やりやすかったです。今日は暗記系のテストだけだったので、スムーズに解くことができました。今日はすごく調子がよかったです。が、丸つけまでしてもらわないと安心できない・・・。自分の実力を発揮するぞ！

中間テストが終わりました。３年生はどれも重要なテストになります。１つ１つが進路に大きく影響をしていきます。『自分の道は自分で切り開く』これから社会に出てからも大切なことだね。どれだけ努力できるか。どれだけ真剣に物事と向き合うことができるのか。その成果で道が太くなったり、狭くなったりします。今回のテストは、真剣になれる人が多かったね。テストは終わりましたが、受験の日は刻一刻とせまってきています。後悔のないように一日一日、目標に向かって確実に足を進めていってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１１月３０日　　NO．２３０	**担任の独り言** 進路について真剣に考えよう！

夜行った方がよい習慣

成長する人や成功する人、人から愛される人は、周りが見ていないところで努力をしています。きっと、習慣化できている人は、努力とも思っていないのかもしれませんが、周りが行っていないことを周りが見ていないところで行っています。大人になっても同じです。夜に行った方がよいことに限定し、成長し続けるための習慣を紹介します。

１つ目は、『今日を振り返る』ことです。振り返る内容は、「あなたが選択したこと」「失敗してしまったこと」「明日へつなげること」です。

まず、「あなたが選択したこと」については、毎日、あなたは数多くの選択をしています。勇気をもって挑戦しようと悩んだり、新しいことにチャレンジしようとわくわくしたり、何度も決断しています。そして、その決断したことに少しでも行動に移すことができたのか振り返ってください。モチベーションは一番決断したときが高いです。だから、よい方向に決断できた当日に行動に移した方がモチベーションは継続しやすくなります。人は、行動してきりが悪いと、きりがよくなるまで作業を続けたくなるようにできているからです。

次に、「失敗してしまったこと」については、頭の中のもやもやした気持ちを紙に書き出してみてください。案外、悩みを紙に書くと、それだけですっきりします。そして、失敗してしまった出来事の解決策を考え、プラスな気持ちになるように感情をコントロールしてください。要は、寝る頃には、悩みを少なくすることが重要です。「明日も頑張ろう」と、気持ちがよい状態で眠りにつくことが大切です。

最後に、「明日へつなげること」ですが、明日の予定をイメージしてください。そして、明日の成功体験をイメージで味わってください。明日を予定通りで過ごすことができると同時に、成功体験をもう一度味わうことができます。

２つ目は、『将来のための自己投資』です。自分の得意分野を伸ばすことに時間を使ったり、新しい分野にチャレンジして自分の視野を広げたりしてください。本や動画などを活用すれば、憧れとしている人の考え方を学ぶことができます。自分投資は、今後の人生すべての時間で活用することができます。そして、寝る前にメモ帳をベッドの近くに用意しておきましょう。夢の中や起きた瞬間に、目標に近づくためのよいひらめきが思い浮かぶかもしれません。ひらめきはすぐに忘れてしまいます。だから、思いついた瞬間に記録することが大切です。そして、よいひらめきは、夢の中や起きた瞬間に思い浮かぶことが案外多いものです。

成功している人は、誰でもできそうなことだけど、多くの人が行っていないことをこつこつ積み上げています。自分の理想とする道を、自分自身の力で切り開いていってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月３０日　　NO．２３１	**担任の独り言** ○○先生が３年１組の話し合いを褒めてくださりました。

よしっ！中間総会

中間総会がめっちゃよかったと思います。**意見が出まくって、時間が足りなくなりそうだったので、僕が手を挙げるのを抑えたくらいです。**だけど、やっぱり手を挙げる人は決まっています。もっと多数の違う考え方がでたらいいなと思いました。

今日のよしっ！中間総会ではたくさんの案が出ました。特にG男くんがすべての委員会に対して的確ですごいなと思いました。誰よりも**クラスのことを考えていてくれて嬉しかった**です。自分は自分のやるべきことをこなすので精一杯なので、もっとゆとりをもてるようになりたいです。

よしっ！中間総会がありました。プチ生徒総会とあまり変わらないものでした。委員会事でたくさんの意見が出ました。納得する意見がたくさん出ました。**生徒会がこの時期にやったのは正解だと思いました。みんなから出た意見をそれぞれの委員会が実行すれば、もっとよいクラスになると思いました。**

今日は中間総会でたくさん発言し、たくさん意見をもらいました。自分の発言の面ではすべての委員会に対して意見を言えたし、もらった意見には今すぐにでもやりたいようなものや改善点を明確にして言ってくれたものもあり、すごく参考になりました。**クラスをよくするためどんどん動いていきたい**です。

今日は５時間目に中間総会がありました。**話し合いでは意見が途切れることなく、新しいアイディアがたくさんうまれていました。**こうして振り返ってみたら改善できる点などたくさんうまれてきて、よい話し合いだったなと感じています。これからの委員会活動も今回の話し合いをもとにさらによくなっていくといいです。

今日で中間テストが終わりました。今日は自分が得意な教科があって、絶対に点数を落としたくないと思いながら、真剣に取り組むことができました。そのあと、イエス中間総会では、多くの意見が出てきて、**今の現状に対する意見や要望がときには厳しい意見も出てくることはありました。仲間の思いを汲み取り、卒業まで頑張っていきたい**と思います。

今日の給食を並ぶとき、当番の人たちみんなが意識できていたと思います。全員来ないと出発できないので、一人だけ速くても正直無駄です。みんなでやっていかないとなって思います。あとは配っているときに完全に静かっていうのが難しいです。

今日でテストが終わりました。みんな最後の最後まであきらめず頑張っていてすごいと思いました。そして、昨日より**給食の準備が速くなっていたのでみんな意識してくれているのがわかって嬉しかった**です。月曜日も遅くならないようにしてほしいし、５限に「給食のときもっと呼びかけた方がよい」という声があったので呼びかけもしていきたいです。

学級通信を毎回読んでいます。その中でも最近みた「信頼できる人」というような題の通信で、実体験からして全くその通りでした。その文のとおり、**信頼できる人とは、多忙な日々を一緒に頑張ってきた人。**信頼できる人ってつくるのが難しいですね。大人になったらできるのかな？将来が楽しみです！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１１月３０日　　NO．２３２	**担任の独り言** 今後も勉強

勉強する習慣をつくろう

勉強する習慣ができつつあります。よい結果を残すためには、習慣が大切であると言います。勉強やスポーツで結果を残すためには習慣が大切です。そして、早い時期からよい習慣が身につけば、結果を残せる確率を高めることができますよね。

では、どうしたらよい習慣を身につけることができるのでしょうか。それは、

楽しむこと　と　小さいことを続けること

です。

まず、「楽しむこと」ですが、人は楽しいことは続けられます。習慣化できているものを思い浮かべてください。スマホや本（漫画）、テレビなど毎日行っているものがあると思います。そして、きっと大変だと思わず続けてきたのではないでしょうか。もしかしたら、受験に向け今は控えているとは思いますが、きっと受験が終われば自然と習慣化されていくことでしょう。なぜなら、楽しいからです。楽しいことは、簡単に続けられるように人間はできています。だったら、勉強を楽しく感じられるように工夫しましょう。例えば、ゲーム感覚で勉強することです。○○を全部覚えたら自分にご褒美（レベルアップ）をあげたり、ボス（応用問題）にチャレンジしたり、ゲームの主人公になったかのように勉強しましょう。もちろん、ゲーム以外でもよいです。夢が叶ったことをイメージしてにやにやしたり、楽しいことを思い浮かべながらモチベーションを高めたりと、勉強が楽しくなるように工夫してみましょう。

次に、小さいことを続けることです。日記や整理整頓、お手伝いなど、小さなことから続けます。小さな成果を継続して得ることで、達成感が自信となりあなたの心を大きくします。小さいことを続けていくことでのポイントは、１００点を目指さないことです。１００点を目指してしまうと、できなかった自分を責めるようになってしまいます。１００点を取ることはほぼ無理だからです。できなかったことよりできたことに目を向けて継続できるようにしましょう。

最後に、習慣化できるとよい行動について紹介します。

1つ先のことを考える　と　有酸素運動をする

です。

１つ先のことについて考えられる人は、仕事ができて周りから頼りにされます。ミスが減り、計画通りに物事を進められるようになります。社会に出てから重要になってくることです。

また、有酸素運動は様々なメリットあると、研究結果が出ています。「頭がよくなる」「集中力が高まる」「メンタルが安定する」などです。

できるだけ早い時期でよき習慣を身につけたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１日　　NO．２３３	**担任の独り言** もう１２月

テスト頑張りました

今日はテストがたくさん返ってきました。国語は思うようにいかなくてすごく悔しかったけど、他の教科はどれも○○点をこえることができてすごくうれしかったし、本当にがんばってよかったなと思える結果でした。少し落ちてしまった教科もあったのがうーん・・・っていう感じでしたが、**ここからは実力をたくわえていく期間ととらえて、精一杯頑張ります。**

今日はすべてのテストが返ってきました。今回は進路にかかわる大切なテストといろいろな先生がいっていて、すごく緊張していました。**結果は今までより一番よい点数をとることができました。すごくうれしいです。**明日からまた授業がどんどん始まっていきます。切り替えて、明日からもがんばっていきたいです。

とりあえず一言書きます。**「やったー！」とてもうれしいです。**ですが、理科で基本問題が２問ミスっていました。点数は嬉しかったですが、基本をミスってしまったのでとても悔しいです。基本ができないと何もかもできないので、基本をしっかり押さえつつ、次のテストで頑張ります。

今日、先週行ったテストがすべて返ってきました。結果はというと苦手だった数学と理科が前よりもよくなっていいなと思いました。でも、国語がミスが多かったのが、今でも悔しいところです。あと、テストも２回ほどだし、**学校生活も残りわずかなので、思い出も勉強もしっかりと中身のある充実したものにしていきたい**です。

大切なテストが返ってきました。やりきれた人が多かったですね。でも、ここからも大切です。この冬を乗り越えて、すてきな春を迎えましょう。

今日、テレビをちらっと見てて、すごくよい言葉がありました。「人を不幸にするのは誰にだってできるが、人を幸せにできる人はごくわずかの人しかいない」という言葉でした。その言葉を聞いて、一度目を閉じ考えてみました。「今の僕はどうだろう・・・」僕は周りに幸せを与えられているかな・・・。だから、今の自分としっかりと向き合って、１つ１つ問題をクリアしてみんなを幸せにしたいです。

今日新しい「よいこと」ができました。手袋が散乱していたのですべて片づけました。神様が暇な相手に仕事をくれました。

人を幸せにできる人は、周りにすてきな仲間が集まってきますよね。そういう人は応援されます。周りから大切にされます。結果として、自分自身が幸せになれます。

人を幸せにすることは難しいです。でも、小さな思いやりの積み重ねで、多くの周りの人を幸せにすることがきっとできます。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月１日　　NO．２３４	**担任の独り言** 甘えはいらない

受験生ファイト

朝、勉強するとよいと聞きますよね。それって本当なんです。朝に勉強するとはかどるんです。１日の中で、どの時間帯が集中できるかというと「朝」です。起きたときが一番集中することができます。その一番集中できる時間帯に勉強をすると学習成果が高くなります。

朝、習慣づけた方がよい行動を紹介します。

まず１つ目は、朝日を浴び、簡単な運動をすることです。朝日を浴びることでセロトニンが分泌します。朝、すっきり目覚めるためには、太陽の光が必要不可欠です。しかし、太陽の光を浴びただけでは、体は起きません。そのために、簡単な運動をしましょう。心拍数が上がる運動なら何でもよいです。心拍数を上げることで体を起こすことができます。さらに、運動は「集中力を高める」「メンタルが安定する」といったメリットがあります。朝起きたら、太陽の光を浴び、心拍数が上がる運動をしてください。これで、勉強するための準備が整います。

準備が整ったら次に、応用問題に取り組みましょう。「最初から応用問題？」って応用問題から取り組むことに抵抗を感じるかもしれません。確かに応用問題から取り組もうと思っても、行動に移すことが難しいです。だから、簡単な問題を数問解き、応用問題に取り組みましょう。前日の夜に、解く問題を決めておくと効率がよいです。朝は、一番集中力があります。その日のうちに解きたい問題を朝解いておくことをおすすめします。集中力が高いときに難しい問題を解くと、疲れている夕方に解くより、時間を短縮することができます。また、朝のうちに今日の課題（解かなければいけない問題）を終えておくと、一日すっきり過ごすことができます。日中は、解かなければならない問題に取り組むのではなく、解きたい問題や勉強したい教科に時間を割くことができます。

以上の２つが習慣化できれば、勉強の効率が倍増します。１日では、目に見えない差しか生まれませんが、数か月後には圧倒的な差として成果となって表れます。

では、最後に朝やらない方がよい行動について紹介します。それは、スマホやテレビを見ることです。

スマホやテレビは、あなたの興味を奪うように作られています。一度、スマホやテレビを見てしまうと、１日の中で最も集中できる時間を奪われることにつながります。そして、その一日の中で一番集中できる時間に、あなたの目標とは必要のない情報をふんだんに頭の中に入れてしまいます。楽しむことが目的ならスマホやテレビは最適かもしれませんが、夢を叶えるという点では大きなマイナスを招いてしまいます。

朝の時間を有効に使って夢を掴みたいですね！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月２日　　NO．２３５	**担任の独り言** 細かいところが大切

長距離ファイト

社会で一回発言しました。これからも続けていきたいです。そして、今日体育で長距離のコース確認をしました。２回も体験していることなので、短いとは思わなかったです。今年は学年１位をとる気でいます。昨年は○位だったので、今年は何としてでも１位を取りたいです。いつも体を動かしているので、**今年の駅伝大会は必ず１位をとって活躍したいです。**

今日は体育でコース確認のあと５分間走をしました。久しぶりの運動で本当に疲れました。明日はきっと筋肉痛です（笑）でも、終わった後**○○先生から「グダグダしてしまうかしっかりやるかどっちかなって思ったけど、やっぱりこの学年はいいね！」とほめて下さってとてもうれしかった**です。私は走るのは苦手だけど頑張りたいです！！

今日は長距離のコースの確認がありました。**実は少し前から朝走っているのです。今年こそは！頑張っている最中**です。学年内で○位以内には絶対に入りたいので努力していきます。

今日は体育で走りました。スーパーハイパーエクストリームエレクトリックきつかったです。本当に昨日で人生が終わるかと思いました。でも、無事生きていたのでよかったです。でも、**体育委員会として弱音を吐かずに本気でいきたい**と思います。

きついときに、人は試されます。頑張るのか逃げるのか。頑張る方を選ぶことができているね！

あと何日かで登校日が終わってしまうのか考えてみました。ざっとあと５０日くらいしかありません。**私はこの仲間が本当に大好きなので終わってほしくありません。友達と待ち合わせする登下校。他愛もない話で盛り上がる休み時間。意見を交換し合い学ぶ授業。すべてがあとちょっとです。一日一日を大切に級訓「１秒の大切さ」のように過ごしていきたいです。**

家で、たまたま親戚の人が来ていて１時間くらい話をしました。その人は「**勉強はやっておいて損はない**」と言っていました。その人は自身の体験から私へこのように言ってくれました。私も勉強はしっかりとやっていきたいなと思いました。

今日は**入試対策プリントについて動き始めました。**まずは係とボランティアの人に希望と NG 教科を聞いて、それをもとに教科分担を行いました。そして、各教科の長もつくりました。我ながらイイカンジです。予定としては、今週末か来週から制作開始です。みんなにとってよいプリントをつくっていきたいです。

今日は給食のときに周りを見ていました。すると、いろいろなことが見つけられます。当番にいっている間にＫ女が日記を配って、Ｑ男が消毒して、Ｕ男が拭いて、Ｄ男がナフキンをもとに戻してなど、自分が見た中ではこの人たちが動いていました。見習いたいし、そういう人たちを見つけられる目を育てていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月２日　　NO．２３６	**担任の独り言** 結局は何事も丁寧に行うことができる人が、周りから大切にされる可能性がある。

幸せになるために

「幸せになりたい！」誰もが考えることですね。だから、幸せになる方法は様々な研究が行われています。幸せになる方法。紹介しますね。

幸せになるためには、２つのことに気をつければよいみたいです。１つ目は「**時間を大切にすること**」、２つ目は「**自分自身で幸せの定義を決めること**」です。

「**時間を大切にすること**」ですが、お金と時間の関係の研究が行われました。あなたは、お金と時間、どちらを大切にしますか。研究結果では、お金と時間を比べると、お金の方が大切と考えている人の方が多かったそうです。しかし、時間が大事と考えている人の方が、お金が大事と考えている人より、幸せだと感じている割合が多かったそうです。そして、時間を大事にする人の方が、幸福感の他にも生産性まで高かったそうです。

上記のような結果が生じるのは、お金は無限、時間は有限ということがあげられます。例えば、年収。年収１千万円稼げばある程度お金持ちですよね。しかし、１千万円稼いだとしても、２千万円ほしいなと、現状に満足できず新たな欲が生まれます。その「まだ足りないという欲」が、幸せから遠ざけてしまいます。しかし、時間は有限です。時間を大切にしている人は、限りある時間をどう使えば「自分らしく生きられるのか」「満足できるのか」考えます。そして、時間を自分でコントロールできるようになってくると、自分自身の成長を感じられ、幸福感が高まります。だから、幸せになりたいと考えている人は、お金より時間を大事にした方がよいのです。

次に、「**自分自身で幸せの定義を決めること**」についてです。多くの人は、幸せの定義を他人が決めています。お金もちになれば幸せになれるだとか、よい大学にいけば幸せになれるだとか、自分自身が経験していないのにもかかわらず、その言葉を信じて幸せの定義を決めてしまっています。幸せを感じる瞬間は人それぞれです。「家族と一緒にいると幸せ」と感じる人もいますし、「おいしいものを食べているときが幸せ」と感じる人もいます。しかし、これらのことが万人に当てはまるわけではありません。「仕事をしているときが幸せ」と感じる人もいますし、「体を動かしているときが幸せ」と感じる人もいます。だから、他人が定めた幸せの定義も自分自身にあてはまるとは限りません。幸せという定義は自分自身で見つけていかなくてはならないのです。幸せになるためには、自分自身と向き合って自問自答を繰り返すことが必要です。

幸せは、物質的な量ではなく、考え方（心）で決まります。あなたの心を豊かにすることが幸せに近づいていく方法です。すてきな心を育みたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月４日　　NO．２３７	**担任の独り言** 自分の仕事に責任をもつことは大切。そして、仲間の仕事を仲間と同じように責任をもつことができれば、あなたの器は大きくなります。

やっぱり周りを大切に

今日は５、６時間目に中間評定が言い渡されました。５時間目の前から緊張感がクラスの中でもあり、**これから入試が近づいてくるとさらにこの緊張感は上がっていくんだろうな**と感じました。○○先生も言っていましたが、これから私立の入試などがどんどん近づいてきて、あと６０日とか９０日です。私もこの緊張感になれて頑張りたいです。

今日の４時間目の後半、５，６時間目の自習はすごく静かでよかったです。寝ている人とか、話しているような人もいなくて**みんなの意識がどんどん高まっていっているように感じました。**明日からもたくさん自習の時間はあると思うので、１つ１つをクラス全体で大切にしていけたらよいなと思います。

今日は４時間目と５時間目で自習が２時間ありました。昨日と同じようにみんな静かにできていて、とてもよかったなと思います。これからも**こうやって集中してやっていけるとみんな勉強しやすい**かなと思うので、これからも勉強頑張っていきたいです。

もう１２月です。受験まで１００日をきっています。そして、もうすぐ中学校生活も卒業です。

勉強へのモチベーションが高まっていますね。１日１日を大切にして力をつけていきましょう。

最近、Ｊ男が頑張っているなって思います。社会の授業とか特にめっちゃ発言しているし、今日の道徳のときだってしていたし、すごいなと思います。周りの人から見てもわかるくらい、自分もＪ男のように成長したいなと思います。

授業の雰囲気もすごくよいですね。１回１回の授業で成長するチャンスがあります。そのチャンスをものにしていきましょう。

今日の道徳の時間改めて命の大切さを考えられた気がします。どちらの選択が正しいのか、何が正解なのか考えることができました。私たちの身近だと**相手のことを大切にする**かだと思います。**自分のことだけでなく、相手のために時間を注ぐ人がもっと増えれば今のすごい3年1組がさらにすごい3年1組になる**と思います。

自分の幸せだけを望めば、周りの人の笑顔を奪い、あなた一人が幸せになります。周りの人の幸せを望めば、何十人、何百人の人を幸せにすることができます。そして、いずれあなたに返ってくるでしょう。自分も大切。仲間はもっと大切。

今日も給食のタイムが速くなりませんでした。並ぶのは特に遅く３分が常時になってしまいそうです。ここからはぼくの提案ですが、並ぶまでの時間がうるさいような気がするので、配るときよりもこっちに視点を置いて注意するのもよいと思います。そうすれば、並ぶ速い＋配る速さキープをしっかりできると思います。早速、**係に伝えてみます。**

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月４日　　NO．２３８	**担任の独り言** もう大人。

わからないことは　やっぱりわからない

「見て見て」と、くだらないことでも息子は、見せたがります。おどけてみたり、踊ってみたり、ささいなことでも見て見て願望がすごいです笑。そのせいで、やるべきことがあるのに、ついつい息子との時間をつくってしまいます。でも、かわいいんですね。親バカですね笑。

しかし、いつの日か、「見て見て」と自分を表現することを恥ずかしいと思うようになります。心の成長と伴って、恥ずかしいという思いを学ぶからでしょう。また、相手の時間を奪ってはいけないと考えるからでしょう。人は、成長するに従い、常識やマナーということを身に着けていきます。礼儀やマナーは、人との関係をよりよくするためにあるものです。礼儀やマナーを守ることは大切です。礼儀やマナーがある人と一緒にいるのは心地がよいです。

しかし、礼儀やマナーを気にしすぎて、自分の行動に制限をかけすぎてはいけません。礼儀やマナーとは少し違うことなのかもしれませんが、「相手にわからないことを聞く」という行為も、ためらってしまう人がいます。きっと、相手に迷惑をかけてしまう。または、わからないことを聞くことが恥ずかしいと考えてしまうことが原因なのでしょう・・・。確かに、わからないことを聞くという行為は、相手の時間を使います。わからないことを聞くということは、相手の時間を使って、自分の時間を生み出す行為です。調べれば数分かかる内容が、聞けば数秒で終わります。聞くことは、相手の数秒を使って、自分の時間を生み出すことにつながります。また、新しい知識を得ることにつながります。わからないことを聞くという行為は、相手以上に自分にメリットがある行為です。だから、ためらってしまうのでしょう。

しかし、相手にもメリットがあります。それは、相手のわからないことがわかるということです笑。他にも、相手の確認にもつながる、相手とかかわりをもつことにもつながるなど、様々なメリットが相手にも与えられます。１年生の頃から「わからないことは何でも聞いてください。声に出せば、あなたのわからないことがわかります。」と伝えてきました。なぜなら、私自身も聞くことにためらいを感じ、聞くということがなかなかできなかったからです。そして、聞くという行為が大切なことだと大人になってから感じたからです。

昔はよく「わからないことがあったら調べなさい」と、よく言われたものです。その通りです。しかし、私は、その言葉を過剰にとらえ、「わからない」と声を出すことに罪悪感を感じていました。でも、罪悪感を感じる必要はなく、わからないことを聞かないといけないなと今になっては思います。大人になるまでに、身に着けてもらいたい力だなと感じています。

わからないことがあったら調べることも大切。そして、わからないことはわからないと声に出すことも大切です。ただ、わからないことを聞くときは、相手の状況を確認してから聞けるようになると、よりよいですよ。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月7日　NO．２３９	**担任の独り言** 保護者会よろしくお願いします

夜身につけたい習慣

成長する人や成功する人、人から愛される人は、周りが見ていないところで努力をしています。きっと、習慣化できている人は、努力とも思っていないのかもしれませんが、周りが行っていないことを周りが見ていないところで行っています。大人になっても同じです。夜に行った方がよいことに限定し、成長し続けるための習慣を紹介します。

１つ目は、『今日を振り返る』ことです。振り返る内容は、「あなたが選択したこと」「失敗してしまったこと」「明日へつなげること」です。

まず、「あなたが選択したこと」については、毎日、あなたは数多くの選択をしています。勇気をもって挑戦しようと悩んだり、新しいことにチャレンジしようとわくわくしたり、何度も決断しています。そして、その決断したことに少しでも行動に移すことができたのか振り返ってください。モチベーションは一番決断したときが高いです。だから、よい方向に決断できた当日に行動に移した方がモチベーションは継続しやすくなります。人は、行動してきりが悪いと、きりがよくなるまで作業を続けたくなるようにできているからです。

次に、「失敗してしまったこと」については、頭の中のもやもやした気持ちを紙に書き出してみてください。案外、悩みを紙に書くと、それだけですっきりします。そして、失敗してしまった出来事の解決策を考え、プラスな気持ちになるように感情をコントロールしてください。要は、寝る頃には、悩みを少なくすることが重要です。「明日も頑張ろう」と、気持ちがよい状態で眠りにつくことが大切です。

最後に、「明日へつなげること」ですが、明日の予定をイメージしてください。そして、明日の成功体験をイメージで味わってください。明日を予定通りで過ごすことができると同時に、成功体験をもう一度味わうことができます。

２つ目は、『将来のための自己投資』です。自分の得意分野を伸ばすことに時間を使ったり、新しい分野にチャレンジして自分の視野を広げたりしてください。本や動画などを活用すれば、憧れとしている人の考え方を学ぶことができます。自分投資は、今後の人生すべての時間で活用することができます。そして、寝る前にメモ帳をベッドの近くに用意しておきましょう。夢の中や起きた瞬間に、目標に近づくためのよいひらめきが思い浮かぶかもしれません。ひらめきはすぐに忘れてしまいます。だから、思いついた瞬間に記録することが大切です。そして、よいひらめきは、夢の中や起きた瞬間に思い浮かぶことが案外多いものです。

成功している人は、誰でもできそうなことだけど、多くの人が行っていないことをこつこつ積み上げています。自分の理想とする道を、自分自身の力で切り開いていってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月８日　　NO．２４０	**担任の独り言** 長距離ファイト

仲間が頑張っている

今日は忙しい一日でした。入試対策プリントの説明を朝から行い、短活後には○○先生にコピーをお願いし、午前中は説明の補足や分担の最終確認。午後は特に急いで全員に原稿プリントを渡し切りました。来週も変則的な日が多く、プリントの提出もあって忙しくなりそうです。自分を奮い起して頑張ります。

家庭学習プリントをつくりました。パパっとできると思っていましたが、**出題する問題に悩み割と時間がかかりました。**しかし、時間をかけた分自信があるので、ぜひみんなにやってもらいたいです。

今日、学習委員の子から、入試対策プリントを書いてほしいと言われました。**今まで、問題とかつくったことがなくて、ちゃんとつとまるかわからないけど、やれるだけのことは精一杯やろうと思います。**自分自身、地学は苦手な単元なので、これを機に得意になれればよいなと思います。

今日は久しぶりに配布物をやりました。給食の前の時間に。そしたら、A男も手伝ってくれました。いつも動いている人たちは、普通にやっていました。たまたま時間が空いていたのでやれましたが、これを**常にやっているのはやっぱりすごいし、当たり前ではないなって思いました。しっかりと感謝していきたい**です。

今日は委員会がありました。自分は自治委員会でロッカーの美を考えました。ロッカーは美しく誰から見ても違和感のない教室づくりに最適です。そういうものを**自治委員がみんなにわかってもらえるまで頑張り続けようと思います。**

１つ１つのものや行動に、多くの人の思いや時間が込められています。

今日のクラスと学校の様子について書きます。今日は美術の授業でコンピュータ室を使いました。みんなサンドブラストに参考になるものを見つけたり、○○の特産物だったりと様々なものを探したりしていました。みんな心が無邪気な子供に戻ったように楽しそうでした。私もみんなと授業が受けれて楽しかったです。また、日常でも多くの人が係の人を手伝ったり、友達や先生と一緒に行動したりと、**周りとの絆の結び合いが強くなっている気がしました。残り少ない中、みんなとの仲をもっと深めていきたい**です。

今日は、１週間に１度の美術がありました。もう卒業制作をしています。今回はボックスアートではなく、ペーパーウェイトになりました。私は吹奏楽を３年間頑張ってきたのでクラリネットや音楽関係のことをかこうと考えています。**もう卒業制作をあるなんて速すぎてびっくり**しています。

今日から美術で卒業作品の制作が本格的にスタートしました。中学校生活も残り４９日となり、終わりに近づいていくのが身に染みて感じます。中学校で美術をやっていても高校でやるとは限りません。だから、**人生最後の作品となるかもしれません。だから、丁寧に中学校の思い出をそこにつめこみたい**です。

今日は朝走りました。**明日マラソンの授業があるのでちょっと長めに走りました。この前みたいにあんまり嫌な感じは全然ないので気楽に走りたい**です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月８日　　NO．２４１	**担任の独り言** ちょっとしたことでも･･･

仲間のよさに気づき感謝しいかす

委員会活動が少しずつ活性化しています。テスト対策プリントをつくったり、誉め言葉のシャワーを企画したりと、周りの仲間のために動くことができている人が増えてきました。よい学級とは、一生懸命頑張っている人が報われる学級です。さらに、仲間のために一生懸命頑張るという方向性があります。つまり、考え方として、「私」として考えるのではなく、「私たち」と考えられているかが大切です。「私」だけのために働く集団が、まとまるはずはありません。互いに妬み、意見の違いに憤りを感じてしまう集団になってしまいます。一人一人が周りの幸せを願ってこそ、よりよい集団に成長していきます。

そして、よりよい集団になるためには、一人一人が活躍する場が用意され、周りが一人一人のよさを認めています。つまり、強みを生かす場があり、感謝される関係があるということです。強みを生かす場は、特別な場でなくても構いません。引っ込み思案で人の前に立たなくても、認めあえる関係があればよりよい集団になることは可能です。例えば、配布物を配る。あいさつをする。など、日常のいたるところで強みをいかす場はあります。周りが、その仲間の強みを仲間が気づき、感謝することができる学級は、居心地のよい学級です。

そしてさらに、成長できている学級は、仲間の強みをかけ合わせることができます。仲間の発想を自分自身に取り入れ、新しい企画を生み出していきます。新しい企画は、模倣を組み合わせることで生み出されるものだからです。お互いに刺激し合える関係や環境がよりできあがっていきます。

その関係や環境を手に入れるためには、一人一人の思いやりと素直さが不可欠です。自分だけではなく、相手に目を向けること。仲間のよさを素直に認め、自分自身に取り入れること。そういう人が増えていくと、お互いにしあえる関係や環境になり、一生懸命頑張る人が報われる学級になっていくでしょう。

そして、その集団にどんどんあなたたちは近づいていますね。これからも委員会活動を中心に、仲間のために汗を流していきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月９日　　NO．２４２	**担任の独り言** 仲間が言うなら！

人が動くのに理由がいるのか

最近、学級通信を読んで習慣って本当に大事なんだなあと思います。通信では、よく勉強について書かれていますが、給食のタイムとかも同じように言えると思います。今は遅いけど前期はもっと速かったし、速いのがみんなの中で当たり前になって習慣になればどんどん速くなるはずです。「速くする意味がわからない」という人もいるけど、逆に言えば遅くする意味もないと思います。言ってしまえば、普通にやってくれればよいんです。でも、遅くなると時間が短くなったり、デメリットが出てきます。だったら速くしてゆっくり給食の時間を過ごすことができれば、多くの子のためになると思います。意味がわかっていない人はそういう風に考えてみてほしいです。本当に一部の人だけなので、先生も言ってくれたように全員ではないけど、全員にできるようになってほしいです。

人が動くことに意味って必要なのでしょうか？「どうして給食の準備を速くするのだろう？」「どうして給食の準備を遅くするのだろう？」「どうして給食中無言の方がよいのだろう？」「どうして掃除をするのだろう？」「どうして勉強をするのだろう？」「どうしてスマホをいじるのだろう？」「どうして友達と話をするのだろう？」人が行動するのに、理由なんて必要なのでしょうか？給食の準備を速くする理由・・・そんなことは、『給食委員会が頑張っているから』ってだけでいいのではないのでしょうか。きっと給食委員会は、給食室で働いている方のため、給食をゆっくり食べたい人のためなど、周りのことを思いやり、給食の準備を速くしてくれようと動いてくれています。様々な給食の準備を速くする価値はあると思いますが、周りが動く理由としては、仲間が頑張っているからっていう理由だけで充分なのではないのでしょうか？しかも、給食委員会が立てている目標としては、普通にエプロンに着替え、普通に手洗いをし、普通に並べば間に合う時間を設定しています。

人が動く理由・・・それは、『周りの人を大切にする』これだけで、充分な気がします。勉強するのも、将来社会に貢献するため。友達と話すのも、自分や周りを笑顔にするため。こんなこと改めて考える必要はありませんが、人が動く理由なんて必要ないし、仲間を大切にしたいという気持ちだけあれば、充分な気がします。意味を考える前に、目の前の人を幸せにしてほしいなと思います。

今日、先生の学級通信を読み返して、ヒントを得ました。そのプリントはテスト週間に出された「アウトプット」についての通信で、読み返してみたら、給食のタイムについて原因がわかりました。原因はおそらくアウトプットの少なさ。つまり、注意する人が少ないことです。他の係でもそうですが、自分たちが企画したことはみんなに注意や呼びかける＝アウトプットによって、その人自身が積極的に参加するようになれることも多いです。どれだけアウトプットで意識付けできるかがポイントだと思います。学習委員の場合、「プリントやってね！」というと自分もやらなくちゃって思います。

今日は掃除カットだったので６時間目が終わったらすぐに短活でした。その間はたったの５分。それでも、みんなサッと動いてチャイムを待つことができました。今日はあまり呼びかけがなかったけど動けたのでこれを続けていきたいし、次は給食を完璧にしていきたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月９日　　NO．２４３	**担任の独り言** 自分がかっこいいと思える生き方をしたい

自律に向けて

帰りの会で「瞑想の時間」があります。瞑想には様々なメリットがあります。アップル創業者のスティーブ・ジョブズやMicrosoft創業者のビルゲイツも瞑想を行っていました。他にも、イチローやジョコビッチなど、スポーツ選手も瞑想を取り入れています。瞑想には、集中力アップや自分の感情をコントロールできるようになる、心が強くなるというメリットがあります。また、瞑想をすると頭がよくなるという研究結果も報告されています。瞑想には様々なメリットがありますが、その中でも「自分の感情をコントロールする」「心が強くなる」という点は、特に重要だと思います。「自分の感情をコントロールする」「心が強くなる」と、より幸せになることができます。

どうして幸せになるのかというと、あなたが生じる感情はすべて、あなた自身がつくっているからです。例えば、勉強。勉強が嫌いな人もいれば、勉強が好きな人もいます。さらには、勉強が嫌いだから逃げてしまう人もいれば、勉強が嫌いだけど頑張れる人もいます。その違いは何かというと、得意不得意という面もありますが、自分の感情をコントロールできているかという点が大きいです。

また、代表者に立候補できる人もいれば、立候補したくてもできない人がいます。どこに原因があるかと言えば、落選することを怖がることにあります。挑戦には失敗はつきものですからね。１００％成功するということはありません。だから、挑戦するためには、どうやって失敗しないかと考えるより、失敗しても大丈夫なメンタルを鍛えることの方が大切です。

自分の感情をコントロールしたり、心が強くなったりすると、幸せをつかむチャンスは増えます。つまり、瞑想は幸せになるために重要ということです。だから、多くの成功者が瞑想を試みるんですね。

さらに、瞑想を生かすためには、「自分自身のことを知る」ことが大切です。自分自身が進むべき道がわかると、瞑想のメリットは倍増します。

では、どうしたら自分が進むべき道がわかるのでしょうか。それは、「嫉妬」と「日記」です。日記なら容易に想像はつくかと思いますが、どうして「嫉妬」が大切なのでしょうか。なぜなら「嫉妬」は自分がほしいと思っているものを相手がもっているときに生じる感情だからです。例えば、保育園の子どもがあなたに、おもちゃの自慢をしたとしましょう。しかし、あなたは微笑ましく子どもに接するだけです。しかし、あなたのそばにいる人が、勉強ができる、スポーツができる、異性にもてるなどとしましょう。きっと、嫉妬することがあると思います。そして、その嫉妬したものが、あなたが本当に欲するものです。なかなか自分自身に問いかけても、本当に欲するものってなかなか見つかりません。だから、嫉妬の感情を利用するのです。嫉妬したものが、あなたが本当にほしいものだからです。

そして、嫉妬したら、その相手と一緒にいるようにしましょう。なぜなら、その相手はあなたが欲するものをもっている人だからです。つまり、その相手と一緒にいると、あなたが欲するものを手に入れる確率が上がるということです。

自分の欲するものがわかれば、あとは自分の感情をコントロールし、心を強くしていくだけです。瞑想と嫉妬をうまく利用して、あなたの道を切り開いていってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１０日　　NO. ２４４	**G男の独り言** 今年で一番よかったです！

長距離頑張ったね

今日、試走をしました。始まる前までは、本当に嫌でやりたくなかったけど、**実際始まってしまうと気になりません**でした。去年より格段に体が動かなくなっているから、**家の周りを走るなどして、来週の木曜日の本番までには何とかしておきたい**です。頑張ります。

今日は試走でした。憂鬱でしたが、少し楽しみでした。なぜなら**長距離の授業が始まってから、体育がない日は少し走ってみたりしたのでその成果も試したかった**からです。必死に前についていきました。結果は○位でゴールできました。試走のとき○分だったこともあるので進Ａ男したと思います。**みんなが応援してくれたり、終わった後に「速かったじゃん」「一番輝いていたよ」と声をかけてもらえてとてもうれしかった**です。

今日は試走がありました。私はあまり速く走れる方ではなかったので後ろの方で走っていました。すると、いつもよく話してくれる人たちだけではなく、いつもあまり話していない人たちも応援してくれました。こうやって**仲間を応援し合えるところは1組の強み**ではないかと思いました。来週にはもう本番があります。気合をいれて頑張っていきたいです。

３年１組は本当に温かいクラスだと今日の体育のときに改めて感じました。理由は今日体育で試走がありました。そして、私が**3年1組が温かいと思ったところはいくら疲れていても、まだ走っている人を全力で応援していて本当に温かいな**と思いました。

試走をやりました。途中、心臓が痛くて頭も痛くて死にそうでした。でも、コースに立ってくれている男の子たちがめっちゃ応援してくれて頑張らなきゃって思いました。特に相撲場あたりの人たちが名前を呼んでめっちゃ応援してくれて頑張るぞって思えました。ゴールして私はとても悔しい思いもあったけど、**○○先生がゴール前であと20m、あと10mと声をかけてくれたり、大丈夫だったって心配してくれたり、私は体育の先生が○○先生でよかった**って思いました。

今日は５時間目に試走がありました。部活も終わり運動をしていないからだったので、少し走っただけで確実に去年より苦しくなるのが早いのを感じました。自分の自己ベストは更新できませんでしたが、**男子たちの応援のおかげで最後まで走りきることができました。**今年は、本番、応援は難しいかもしれないけど、クラスの温かさが感じられてよかったです。

今日の給食のときの雰囲気はいつもと比べてよかったです。並ぶのや準備も速く、全体的に静かでした。でもまだ細かいところを突き詰めていきたいです。食べたと少し話してしまう人や一人並ぶのが遅い人などです。時間の使い方にもう少し工夫をしてほしいなと思います。あいさつまでの間に配膳台を片付けてくれる人もいるし、日記を書いてくれる人もいるので、そういった工夫を増やしていきたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月１０日　　NO．２４５	**担任の独り言** やるっきゃない！

感情をコントロールする

受験に向けて勉強もいつも以上に力を入れる時期となってきました。平日や休日の勉強時間が増えてきた人がほとんどだと思います。きっと、４月からの生活をイメージして頑張っていることでしょう。目標はあなたを強く、成長させます。目標に向かって努力するといった人生の中で最も大切なことを経験できます。その経験は今後の人生であなたを支えてくれるはずです。その経験をよりよいものにするために、目標を達成するためのコツを紹介します。これらのコツに取り組んで、目標を達成するための過程を充実させてください。

１つ目のコツは、不必要な感情を捨てることです。例えば、受験で成功したいと考えているなら、勉強以外の悩みや不安を取り除くことです。勉強しているときに、不必要な感情があると、集中することはできません。勉強していても、それ以外のことに意識がいってしまいます。それでは、勉強内容が頭に入ってきません。目の前の勉強にだけ、頭を使った方が断然よいです。また、「楽しいことをしよう」と、考えている人もいますが、「楽しい」という感情だけに支配されている人は、目標を達成することはできません。その「楽しい」という感情が、目標を達成するために必要なのであれば、大切にしましょう。しかし、「楽しい」といった感情が、勉強以外のことに向いているのであれば、目標からどんどん遠ざかってしまいます。目標を達成するためには、楽しくないことにも力を入れる必要があります。そのために必要になってくるのが、感情のコントロールです。つまり、自律です。自律は、勉強以外のことでも育むことができます。掃除やお手伝い、日記など、一歩踏みとどまってしまうものであれば、自律する心は育んでいきます。逆を言えば、掃除やお手伝い、日記などで手を抜いてしまう人は、勉強する時間も自分の感情に負け、力を発揮することができなくなってしまうということです。まずは、自分の心に克っていきましょう。

２つ目のコツは、得意な教科を伸ばすことです。このことは全員には当てはまりません。どちらかと言えば、勉強が苦手だなという人に当てはまるコツです。勉強が嫌いな理由として、勉強がわからないということがあります。だから、勉強が苦手と感じている人は、得意な教科に力を入れて勉強しましょう。そして、得意な教科の得点を上げましょう。すると、自分にも努力すればできるんだと自信につながります。その自信や努力すれば俺のもできるという体験が、目標を達成するためには必要不可欠です。勉強が苦手と思っている人ほど、得意な教科に力を入れて、頑張っていきましょう。逆に、勉強が得意。あるいは、進学校にチャレンジしたいと考えている人は、苦手な教科にも力を入れる必要があります。すべてに力を入れて頑張っていきましょう。

３つ目のコツは、他人のものさしで目標を設定しないことです。大企業に入れば将来成功。公務員は安定など、他の人が考えている価値観で目標を設定してしまうと、自分のやりたいことと遠ざかってしまいます。周りからのアドバイスを素直に聞くことは大切です。しかし、そのアドバイスを実行し、取り入れていくのはあなた自身です。だから、あなた自身で、成功しても失敗しても責任を取ること覚悟をもたなければいけません。他人に頼りすぎたり、他人のせいにしたりしては、目標を達成することは不可能です。あなた自身の長所や特技と向き合い、目標を設定しましょう。すると、自然と道は広がっていくはずです。自分と向き合うことは、あなたが今後道を選択していくときに必要な経験となります。

受験勉強は、高校を選ぶだけではなく、人生にとって多くのものを学ぶ機会でもあります。残り少しですが、頑張っていきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１１日　　NO．２４６	**担任の独り言** 長距離頑張れ！

今までで一番よかった

上記の言葉は、給食委員であるＧ男が言った言葉です。給食の準備や雰囲気が本当に素晴らしかったです。やっぱり仲間の喜んでいる姿は、自分自身も嬉しくなりますね。人から愛される人は、周りから愛したいと思える人です。仲間に尽くした分、自分自身に返ってきます。これからも仲間の言葉を受け止め、仲間を支えていきたいですね。そして、仲間の喜びを一緒になって喜びたいですね。

今日の給食の時間とってもよかったです。タイムもすごくよかったし、静かに配ることもできていました。いつもＧ男には「次は○○を直してください！」と言われていましたが、それがすべてできていたから「**今までで一番よかった**」っていう言葉があったと思います。明日、明後日、来週とどんどん続けていきたいです。

今日は、給食のタイムが速くなっていて、配るときや片づけた後に静かに過ごせていてすごくよかったです。あとの問題はこれのキープでどの学年もどのクラスもいつになってもこういうできたことのキープが苦手に感じます。だから、習慣にしていく必要があります。**できることが増えていっているからこそ、そういう力が今頃必要になっていくのかなと思います。**

今日の給食のとき、Ｇ男が言った「**今年一番**」がずっと鮮明に残っています。並ぶタイム、しゃべる声など、これまでの課題がしっかり直せていました。僕はやっぱりその言葉をきいて嬉しかったです。ただ、１日で終わらせてはいけません。継続しなければ何の意味もありません。明日も気を引き締めて頑張ります。

今日、給食のときにＧ男が「**今まで１番よかった**」と言ってくれました。僕も大おかずをやりながら「みんなとても静かだな」と思っていました。一人一人の意識があったからできたことだと思います。これが続けられたらいいなと思います。

今日、給食のタイムが速かったです。並ぶ時間はなんと２分４秒Ｂ当番として並んでいるときから今日、もしかしていけるんじゃね？と思っていましたが、やはりそうでした。配っているときも私がときどきしゃべってしまっていた自覚があるので、今日はしゃべらずにやりました。Ｇ男が「**今日が一番よかった。拍手！**」といったときとても嬉しくて思いっきり拍手をしました。明日からも続けたいです。

今日、給食の配膳のときの雰囲気がすごくよかったです。Ｇ男もすごく嬉しそうでした。僕も嬉しかったです。これまでＧ男は給食の配膳の雰囲気をよくしようと努力していました。それが、今日やっと達成できました。ただ、これを今日できたから満足と思うのではなく、**明日からずっと継続して給食の配膳の雰囲気をよくしてプラス、タイムも速くできるように頑張りたい**です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
	面接の練習頑張ろう！
令和○年１２月１１日　　NO．２４７	

やるべきことは速くやる

できるだけ早いうちから、身につけておくとよいこと。それは、

仕事を速くこなす

ことです。仕事を速くこなすとは、いい加減に仕事をするのではありません。期限内に仕事を終え、プラスαで仕事ができる人です。逆に、仕事が速い人の方がミスは少ないものです。

どうして、仕事を速くこなすことを身につけた方がよいのか。仕事が速い人は、

周りの人や自分自身を大切にできる

人だからです。

まず、期限内に仕事を終わらせるということは、約束を守るということです。相手を大切にするということです。さらに言えば、相手の裏にいる人も大切にするということです。どういう意味かというと、例えば提出物。相手本人が必要としている場合ありますが、ほとんどの提出物は、相手の裏にいる人が必要としていることがほとんどです。社会に出れば、その比率はもっと大きくなります。上司や同僚に提出する書類は、取引先やお客様が必要としているものです。期限内に提出をできなければ、提出する相手だけではなく、相手の裏にいる人も困ります。つまり、提出期限を守るということは、様々な人を守る行為ということですね。

次に、仕事が速い人は、周りの人から大切にされます。当たり前ですよね。仕事が速い人は、周りの人を考えられる人ですから。だから、相手から信頼されている分、仕事を任されます。そして、どんどん仕事を覚えていきます。

さらに、仕事が速い人は、時間にも余裕があり、自分自身の時間を確保できます。仕事が遅い人は、仕事に追われ自分自身の時間を確保することは困難です。仕事が速い人は、自分自身の時間を趣味や周りの人に時間を割くことができます。プラスαのことができるということです。

では、どうしたら仕事を速くこなすことができるようになるのか？それは、

頼まれたらすぐに取りかかること

優先順位をつけること

です。

仕事が遅い人は、仕事を後回しにします。そして、その仕事を忘れてしまったり、他の仕事と重なり、周りの人や自分自身を困らせます。きっと、誰しも一度は身に覚えがあることだと思います。

また、優先順位をつけられないと仕事が遅くなります。仕事が遅い人は、大切でないことに時間を使ってしまい、本来力を入れるべきところの時間がなくなってしまいます。物事に優先順位をつけ、重要なことや緊急なことから取りかかる癖を身につけておくと、その問題は解決します。

「仕事が速い」これは、早い時期から身につけた方がよいことです。学校でも社会に出てからも大切なことです。あなたや周りの人を幸せにします。「仕事を速くする」という道を歩んでいくことを決意し、今日から進んでいってください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月１４日　　NO．２４８	**担任の独り言** 受験をあまく見ない

頑張るべきことを頑張る

今日は家庭科で絵本づくりをしました。これは絵本を布で色などもつけて、少し飛び出す絵本のようなもので幼い子どもを思い浮かべつくっています。自分は**工夫をしっかりと目立たせていきたい**と思っています。○○先生から言われたことをしっかりと大切にしてやっていきたいと思います。

今日から家庭科の授業で卒業制作になるフェルトで絵本作りを始めました。美術に続きまた「**卒業**」の文字がついたものが始まると寂しくなってきます。私に将来もし子どもがいたらこの作った本で遊んでほしいなと思いながら作っています。この２日間や土日を使って材料をそろえて取りかかろうかなと思います。出来上がりが楽しみです。

明日は２０００m、１６００mを校内で走ります。英語の時間に発表されました。みんないろいろ言っていました。でも、長距離の授業はみんな真剣に取り組んでくれると思います。ぼくも、**みんなに負けないように真剣に取り組みたい**です。

今日の夕方はN女と公園に走りに行きました。長距離が始まって体がにぶっているのをすごく感じます。だから、少しでも体力を取り戻そう！ということで走り始めました。去年に比べてとても苦しいし、**つらいけど走る終わったときは「やり切った」と思えるので頑張れます**。明日も２０００m、１６００m走るので頑張りたいです。

今日はありがとうを自分で言うようにしました。そしたらC男が２人の名前をあげてくれてうれしく思いました。いつもは一人だけしかありがとうを言わないけど、**より多くの人に言えたことを発表をしてくれるといいな**と思いました。

今日は周りに感謝です。自分は今日、学年用の復習プリントを提出するつもりだったのですが、ミスがあり、何度か直さなければいけませんでした。給食の準備になっても直しがあって、困ってしまいN男に代わりを頼むことにしました。すると**嫌な顔一つせず、引き受けてくれました。すごく温かいな**と感じました。

今日は朝、とてもあいさつができました。駅の近くで○○先生に会い、「グッドモーニング」とあいさつをかわしました。その後も信号に立っていた蒲信の人や犬を散歩していた人、小学校の先生、いろいろな人にあいさつされ、朝からとても気持ちがよかったです。これからも続けられるように次は自分からあいさつしたいです。

生徒会長のＢ男が、地域に笑顔を増やそうと尽力しています。逆に、あなたたちが地域の方から笑顔をもらえることもありますよね。人とのかかわりは、人の心を動かします。会長の思いのように、これからもあなたたちから地域の方とかかわっていきたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１４日　　NO．２４９	**担任の独り言** 時間がなくなってきた

時間の使い方

時間は有限です。そして、私たちは１日２４時間という時間を平等に与えられています。しかし、１日で得られる感情や情報、知識は人によって大きく変わってきます。今、あなたの周りで輝いていると見えている人は、１日の使い方がうまい人です。そして、誰でも時間の使い方を覚えれば、周りの人より圧倒的に１日で得られるものの量が変わってきます。３カ月もすれば、周りの人の差がわかるくらいになります。

では、どうしたら時間の使い方が上手な人になれるのでしょうか。それは、

生産性の高い人（仕事が速い人）になる

ことです。そして、生産性の高い人になるためには、以下の２つのことに気をつければよいのです。

１つ目は、自己肯定感を高めることです。私たちは日々、様々な活動がありますよね。勉強や運動、行事など、簡単なものから難しいものまであります。自己肯定感が高い人は、様々な活動に挑戦します。「自分ならできる」と、一歩踏み出す勇気があります。だから、自己肯定感が高い人は、周りの人が踏みとどまってしまう活動もこなすことができるため、得られる感情や経験は大きくなっていきます。逆に自己肯定感が低い人は、「私には無理」と諦めてしまいます。そのため、自己肯定感が低い人は、慣れ親しんだ行動しかとれなくなります。だから、新しいことに挑戦しないため、新たな情報や知識を得られることはあまりありません。

２つ目は、睡眠を適度にとることです。生産性が低い人は寝不足なことが多いです。「寝ない方が、活動できる時間が増えるため生産性が大きくなるのではないの？」と思う人もいると思いますが、寝不足は生産性を下げます。なぜなら、寝不足は創造性や知性、モチベーション、努力、効率性を失わせます。簡単に言えば、「酔っ払い」と同じです。「酔っ払い」の生産性が低いのは容易に理解できますよね。だから、睡眠時間を削って活動する時間を増やしても、その時間で得られるものはかなり少なくなってしまいます。結果として、睡眠を十分にとった人より、生産性が少なくなってしまうということです。

また、睡眠時間が足りていない人は、簡単な仕事しか選ばないという研究結果もあります。つまり、新しいことに挑戦せず、日々同じような生活しかできなくなるということです。

さらに、悪いことに睡眠不足の人は、自分自身が睡眠不足であるといことを自覚することができないということです。

では、どうしたら生産性を上げることができるのか。それは、

自分自身との約束を守る

ことです。小さな努力の継続や自立、自律です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１５日　　NO．２５０	**担任の独り言** 面接指導お願いします。例年の雰囲気がだんだんでてきた。

さあ頑張ろう！

今日は２０００ｍまたは、１６００ｍを走りました。今日は英語が体育にかわってみんなも少しどんより気分だったけど、頑張っていました。それに○○先生にも「普通ならタイムが落ちてしまうコースなのに**タイムが上がっている子が多くてとてもいいね**」と褒めてもらえました。私も上がっていたのでとても嬉しかったです。本番も頑張りたいです。

今日、体育で走っている人たちを応援しました。**みんなが本気で頑張っている姿を見ると、自分も走りたくなってきました。**正直、みんな走りたくなかったと思います。しかし、真剣に走っていてさすが３年１組だなと思いました。

今日は、２０００ｍ走りました。去年と大きく違うところは去年は自分のタイムとの戦いをしていたけど、今年はなんか一人で走っている感じがなくて、**みんなで走っている感じがして、とても楽しい**です。これからも頑張りたいです。

今日も１６００ｍを校内で走りました。部活をしなくなってから体力がなくなり、タイムも遅くなりました。とてもつらくて途中でやめたいって思ったけど、○○先生が７分３０秒きれるよと声をかけてくれて自分の中で目標ができたので、そこに向かってめげずに頑張ることができました。結果は、○位だったけど、７分３０秒きることができませんでした。でも、**最後まで走り切ったことだけで、自分はすごいと思うので、自分を褒めてあげたい**です。

今日は１６００ｍ走りました。**今回はすごく一瞬でした。すごく楽しかったです。だから、今走りたい欲がすごい**です。タイムもそんなにたくさんではないけど上がっていたので、**毎日走っているおかげかな**と思います。でも、もうちょっと速く走りたいので頑張りたいです。

今日は、いつもの日常の大切さを実感しました。楽しく話して何となく過ごす普通の休み時間。今のクラスで受ける日々の授業もあと４８日で終わりなんて悲しすぎる。だけど、いつかは終わりが必ずやってくる。寂しいな・・・。だけど、だけど、もし終わらなかったらちょっとおもしろいな。そんなことはないけど。だけど、**みんなと楽しく残りの日々を送る。**

昨日ぐらいから「ありがとう」を言った場面を発表するという制度に変わりました。これはクラスの人たち全体をよく見ていないと言えないことなので、今まで以上に自分もよいことをしていきたいです。また、月曜日から給食の当番もあるので、**周りをよく見て、全体を優先させていきたい**です。

今日は面接プリント提出日でした。初めてのことで、よくわからないところもありましたが、自分なりに書いていったと思います。先生は、私たちのために食べるのを惜しんでまでチェックしてくださっていて、改めて担任の先生が○○先生でよかったと思いました。本当にありがとうございました。

嬉しい言葉です。担任冥利につきますね。でも、頑張りたいと思える人がいるっていうのは私自身すごく幸せなことなんです。一生懸命頑張るあなたがいるからこそ、私も頑張りたいと思えるんです。あなたにも、大切にしたいと思える人がきっといますよね。それってすごく幸せなことなんです。共に頑張りましょう！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１５日　　NO．２５１	**担任の独り言** 目を合わせて話す練習をしよう！

面接練習が始まりました

面接練習が始まりました。面接での目標は、相手にあなたのすばらしさを伝えることです。そして、あなたのすばらしさで相手の心を動かすことです。相手の心を動かすためには、ポイントがあります。話し方のポイントをいくつか紹介しますね。

相手の心を動かすためには、本心を伝えなければなりません。たった数分の面接ですが、言葉には人がでます。思っていないことを口にしても、相手には伝わりません。あなたも感じたことがあるのではないでしょうか。例えば、普段、掃除を真面目に取り組んでいない人が、あなたに「しっかり掃除をやりましょう！」と言っても、その言葉はあなたには入っていかないですよね。「お前だっていつも・・・」と思うはずです。それと同じことが面接では起こります。あなたが思っていないことを相手に伝えても、相手の心を動かすことはできません。何となく嘘っぽく相手には聞こえてしまうのです。だから、言葉を選ぶ必要はありますが、あなたが思っていることを素直に相手に伝えた方が相手には伝わるものです。まずは、自分自身と向き合い、あなたの考えや感じていることを言葉にしましょう。自分自身のことがわからなければ、面接で伝えたい内容を考えることはできません。毎日、自分の感情や考えを日記にまとめてきた人にとっては、普段行っていることをそのまま面接の内容に合わせてまとめていくだけです。

自分の考えがまとまったら次にやることは、自分の感情が動いたエピソードを思い出します。自分の感情が動かない限り、相手の感情を動かすことは不可能だからです。「中学校で一番楽しかったことは何ですか？」という質問には、あなたが楽しくて心が動いた出来事を思い出してみてください。そして、そのイメージを言葉にしてください。エピソードはあなたの心を動かし、相手の心も動かします。ありきたりな言葉ではなく、あなたにしか語ることができない内容を相手に伝えることができます。エピソードを語れば、あなたは魅力的な人に相手には映るはずです。

最後に。面接は、人が出ます。また、普段の言葉遣いが出ます。普段から敬語が使えていない人が、面接という緊張する場面で、とっさに敬語が話せるようになるわけがありません。さらに、普段から礼儀の欠けている人が、相手の質問に答えながら、些細な気遣いに気を配れるわけがありません。声の大きさや笑顔、姿勢なども同じです。面接は、日常が出るのです。普段の生活から、魅力的な人間としてふるまっていきたいですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１６日　　NO．２５２	**担任の独り言** 面接練習。最初はできなくて当然。あとは何度も連取できるメンタルがあるか。

関係がよい

今日は久しぶりに手紙を配りました。**いつも他の子がやってくれるので誰にも先を越されぬように自分のことをさっさと終わらせてやりました。**しかし、できなかったこともあります。加湿器の給水です。時間がなくて行うことができなかったので、次はやりたいです。今年も残りわずかなのでよいことをたくさんしたいです。

今日、久しぶりの６時間授業に戻りました。先週の半分は半日で帰っていて、みんなにとっても久しぶりの６時間だったと思います。でも、先週とそんなに変りなく、**給食も早いタイムだし、環境委員の空き教室チェックでも、人数が少なかったところが続けられている**と思うので、これからも続けていけるようにみんなにも頑張ってほしいです。私もみんなに負けないくらい頑張りたいと思います。

今日は給食のときにみんなで机の消毒をしました。今日は**たくさんの人が動いていました。すごく活発だな**という風に思いました。これからもいろいろとクラスのためにやりたいです。

人のために動く人が多いですね。人のために動くと、周りから信頼され、人から頼まれやすくなります。関係がよいと声をかけやすいですよね。温かい。

今日から本格的に面接の練習が始まりました。今日、実際に面接をやってみたという子に話を聞くと、すごく緊張したと言っていました。面接は公立、私立関係なく、どんな学校でもやることなので、全員出来て当然です。私は面接のプリントがまだまだ不十分なので、**しっかり書いて伝えたいことが伝えられるようにしたいです。家でも少しずつ練習していきたい**です。

面接の練習をしました。私は相手の目を見たいたつもりでも、気がつくと違う方向に向いていて注意されることが何回もありました。**普段から気をつけたい**です。直されることしかなくて、とてもつらかったというか短い間でもとても緊張したので、**場数を増やして臨みたい**です。

今日の１時間目は面接練習でした。やってみましたが、全然だめです。だから、**家でひたすら練習してきます。**先生、明日もご指導よろしくお願いします。

月曜日の１時間目に面接練習を行いました。一人１０分程度行いましたが、入室の練習だけで９割近く時間を使いましたね。相手を尊い、相手に気を遣うって、やればやるだけできるものなのです。きっと、改まった場での入室の仕方や話し方は今まで経験がなく、知らなかったことがほとんどだと思います。面接練習では、相手への気の遣い方を知るよい機会です。面接練習を通して、よりすてきな人たちへと成長しましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月１６日　NO．２５３	**担任の独り言** 今週中には面接のプリントは完璧にしよう！

頭がよい人とは

頭がよい人っていますよね。あなたはどんな人を頭がよい人だと考えますか？テストの点がよい人。授業中よく手を挙げる人、など頭に思い浮かぶ人が多いのではないでしょうか。しかし、それらの人は、頭がよい訳ではなく、知識を多くもっているだけです。私が考える頭がよい人とは、

一聞いて十理解する人

です。

同じような説明や考えを聞いても、一人一人実りが違います。説明を理解することができない人もいれば、考えをそのまま取り入れる人もいます。さらに、説明や考えを他のものと結び付け、より多くの知識や発想を自分の力に変えることができる人がいます。その一聞いて十理解する人のことを頭がよいと私は考えています。

そして、一聞いて十理解する人は、以下の特徴があります。それは、

様々な知識や技能を身につけている人
新しいことにチャレンジできる人
現実を受け止め自分自身で道を選ぶことができる人

です。

人は、新しい情報を知っている知識と結び付けて理解します。例えば、スマホを使っている人は、パソコンの操作を何となく理解することができるということです。もし仮に、１０００年前にパソコンを持って行ったとしても、昔の人はパソコンをただの箱とみなすでしょう。また、年配の方より若い人の方が、パソコンやスマホの操作を理解しやすいのは、テレビゲームで遊ぶ経験が多いからでしょう。年配の人は、テレビゲームをして遊ばないですからね笑。だから、様々な知識や技能を身につけている人の方が、同じ説明や考えを聞いても理解できる内容が多いです。

また、人は、新しいことにチャレンジしたときに脳は活性化します。いつも同じことばかりやっていては脳は衰えていくだけです。勉強ばかりするのではなく、たまには、自然を見て感動したり、運動をしてリフレッシュしてみたりしましょう。普段使われていない領域の脳が活性化され、気分転換になるはずです。

さらに、「現実を受け止め自分自身で道を選ぶことができる」ことは、大変重要です。案外、人は、自分で選んでいるつもりでも、第三者の影響で選ばされていることが多いです。例えば、広告やCM、口コミがよい商品って魅力的に見えますよね？知名度の高い商品と全く知らない商品。どちらをあなたは選びますか？もちろんパッケージによっても左右すると思いますが、多くの人は知名度の高い商品を選ぶのではないのでしょうか。それは、広告やCM、口コミの力です。まだ、試したことのない商品でも、知名度や評価の高い商品の方が手にされることが多いです。それは、第三者の影響を受けているということです。他にも「大企業に勤めると幸せになれる」「よい大学に行けば幸せになれる」など、様々なところから聞く情報です。でも、幸せは人それぞれです。大好きな人が周りにいてくれれば、幸せだと感じる人もいれば、自由な時間に幸せを感じる人もいます。大切なことは、自分自身がどうすれば幸せになれるのかを真剣に考え、自分自身で道を選んでいくことです。そして、理想を求めすぎず、今の自分自身を受け入れ、幸せになる最善の策を考えていくこと大切です。心の底からやりたいことが見つければ、脳によい刺激が与えられて、脳がさらに活発に動くことでしょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１７日　　NO．２５４	**担任の独り言** 頑張る人と共に頑張ることは楽しい！

立ち上がることが大切

今日、先生と１対１で面接の練習をしました。「失礼します」と同時に礼をしてしまったりと部屋に入る前から苦戦しました。なかなかうまく答えられなかったり「えっと・・・」「あの・・・」などの言葉を使ってしまう場面もあって難しいと思ったけど、**課題が明確に見えてきたので次回も頑張りたい**です。面接は日常からつながる部分が多いので常に意識して頑張りたいです。

今日は５，６時間目が総合で面接練習でした。私は、文章がおかしかったり「○○中文化の日」を「文化祭」に変えたりしました。自習中はすごく静かで、全体の受験に対する意識が高まってきているように感じました。受験は個人個人での戦いになると思うけど、**クラスや学年で気持ちよく4月からスタートできるようにみんなで頑張っていきたい**です。

今日は初めての面接練習をしていただきました。昨日の夜、**入室の練習はしてきたのですが、それでも、数点指摘されてしまいました。**忘れないように何回も練習しておきたいです。また、話すときにテンパるくせが出てしまったので、それも直せるように日常から気をつけてみたいです。

今日は初めて面接練習をしました。思った以上に緊張して、気をつけなければならないことがすぐ思い出せなかったです。受け答えもうまくできなくて、しっかりできるようになるか心配になってきました。でも、**この不安に早く気づくことができたのはよかったです。たくさん回数を積んでいくしかないと思うので、頑張っていきたい**です。

今日、初めて面接の練習をしました。本を読んで頭の中にしっかりと叩き込んでいたつもりだったのですが、なかなかうまくできませんでした。しかし、先生はまだ３０点だけど、よい方向だとおっしゃってくださったので、嬉しかったです。また、**時間を見つけたらすぐにできるようにしていきたい**です。

英語の時間に○○先生から聞きました。でも、１組はいいねって○○先生に言われました。毎日、○○先生が私たちのプリントを見てくれたり、さっそく練習してくれたりして１組の○○先生クラスでよかったと思いました。国語のとき、本当に○○先生はすいごいなと感心しました。**故郷についてあんなに深く考察できるなんて！**それに、とてもわかりやすくて興味をそそられまくりで、○○先生 World に私は引き込まれました。私は故郷が大好きになったし、あの時間はとても楽しかったです。

今日は、とても寒く凍え死んでしまうのではないかと思ったほどでした。だけど、それに負けずに動いてくれる人がたくさんいて心はぽかぽかになりました。また、**休み時間から頑張って面接練習している子もいて**、私も頑張ろうと思えました。長距離走・駅伝大会の日も寒いみたいですが、みんなで頑張ろう！

今日、給食のときの動きを見ていました。すると、みんなが食べ終わった後に片付けをしてくれている人を見つけました。とても、ありがたいことだと思いました。前まではチャイムがなってから片付けをしていたので、動きが少し遅くなっていました。最近、スムーズにできているのは**陰で動いてくれている人がいるからなんだなあ**と思いました。

最近、数学の小テストの点数が高いです。５点満点のテストでだいたい平均４点か５点とっています。これは塾へ行ったり、自主勉強をしたりしているおかげだと思います。**やっぱり努力は結果に出る**ということを改めて感じました。もし、次の小テストをやるときは満点を取れるように頑張りたいです。そして、明後日は駅伝大会です。団体も個人も１位をとって活躍して、自分のためにもみんなのためにも全力で頑張りたいです。

簡単に吹き飛ぶ自信はいらない。確固たる自信がほしい。失敗しないように頑張るよりも、失敗して立ち上がろうとする方に力を注いだ方がよっぽどよい。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１７日　　NO．２５５	**担任の独り言** テスト対策プリントありがとう！

さあもうすぐ冬休み

１２月に入りました。受験まで１００日きっています。時間があるようで、もう受験まであっという間です。そのせいもあり、雰囲気も受験モードになってきましたね。勉強に力を一段と入れる時期です。しかし、勉強方法によって、記憶の定着度合いは変わってきます。そこで、おすすめの勉強方法について紹介していきたいと思います。

頭に残る勉強法として、アウトプット中心の勉強がよいと、今で紹介してきましたね。ただ単に、教科書を読んだり、ノートを見返したりしても記憶を定着させることは少ないです。よく教科書にアンダーラインを引いたり、教科書の内容をノートにまとめたりする人もいますが、あまり効率のよい勉強方法とは言えません。人は、思い出すときに記憶は定着していくからです。だから、思い出す活動を取り入れた勉強方法の方が、記憶の定着がよくなります。その例として、

問題作り　仲間に教える　　テスト

という勉強方法があります。

１つ目の問題作りとは、自分でテスト問題をつくってみる方法です。実際に紙に書いて問題をつくってみてもよいですが、紙に書かなくても効果はあります。机に向かって勉強していないときでも、頭の中で問題を作り、自分自身に問いかけます。例えば、お風呂に入っているときやご飯を食べているときも問題作りはできます。いつでも勉強することができるため、思い出す回数が圧倒的に多くなります。つまり、記憶が定着しやすいということです。

２つ目の仲間に教えるとは、勉強した内容を誰かにわかりやすく説明しましょう。説明できるということは、学習内容を理解していないといけません。また、わかりやすく説明するためには、教える順番や説明に使う言葉を考えないといけません。つまり、説明できる＝完全に理解しているということです。さらに、すごいことにただ単に勉強するよりも、仲間に教えようと思って勉強した方が、記憶が定着するという研究結果もあります。授業で、先生の話を聞いてノートに写すより、後で仲間に教えようと思って授業に臨んだ方が、勉強の成果は上がるということです。

３つ目のテストとは、問題集をひたすら解きます。しかし、何冊もの問題集に手を出してはいけません。信頼できる問題集を１冊に決め、その問題集だけを取り組みます。『東大主席弁護士が教える７回読み勉強法：山口真由著』という本にも、すべての範囲を学習できる本を１冊選び、その本だけで７回勉強します。その方法で、知識を定着させやすいそうです。コツとしては、１回目は、学習内容を大まかにとらえます。２回目、３回目と勉強を繰り返していくたびに、だんだんと細かいところにも向けて勉強していきます。２、３回くらい勉強を繰り返しても、記憶が定着せず焦るかもしれませんが、７回終えることができれば、あなたの記憶は圧倒的に高まっています。

受験まであと少しです。少しでも効率のよい勉強を繰り返して、受験でよい結果を残しましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１８日　　NO．２５６	**担任の独り言** 周りと同じくらい頑張れば現状維持。 周りより頑張れば、結果が出る

面接はできて当然

今日、初めて面接をしました。すごく緊張しました。ただ、今日でだいぶつかめたので、ここから修正したり、直したりして、次回やるときにはレベルアップしているようにします。今日、やってみて面接はもちろん、受け答えも大切だけど、緊張しているときだからこそ、**自分の素が出ると思うので、日々の生活から直していきたい**です。

面接練習が始まりました。今日は月曜日と違ってグループだったのであまり緊張しませんでした。まだ全然下手だけど、頑張ったら頑張った分だけうまくなれるのが部活みたいで楽しいです。初面接なので、**できないのはみんなそうだけど、それを言い訳にしたくないので積極的に稽古をつけてもらってうまくなりたい**です。

今日も面接練習をしました。昨日、初めてやってどういう雰囲気なのか、わかったので昨日帰ってから、脳内でたくさんシミュレーションをして今日を迎えました。昨日よりは落ち着いてできたし、すらすらと言えたと思います。だけど、まだまだつまってしまうし、覚えられていないのでどんどん**回数を重ねてうまくなっていきたい**です。

今日も面接練習をしました。練習できていなかった質問が来て頭が真っ白になって応えられませんでした。私は本当にアドリブ力がないから、本番の面接ではとても心配だけどたくさん練習して木・金・土・日はやっていきたいです。そして、**圧倒的に変われるように頑張りたい**です。

今日、１枚出したプリントが返されだいぶできていると書かれていて嬉しかったです。やっと具体性とエピソードと根拠の意味が分かりました。本番でプリントに書いた内容をしっかりすべて言えるようにしたいので**何回でも面接の練習をしてやろうと自分は思っています。**だから、次からは面接の練習を数えきれないほど、練習したいと思うのでよろしくお願いします。

今日、面接の練習をしました。大量にミスをしました。それに、すごく緊張しました。普段より少し丁寧にするくらいでもけっこう難しいし、空気もすごく違いました。他にも覚えられていないところとかも多くありました。**自分のことだからすぐ出てくるものだと思っていたけど、案外ぱっと出てこなかったり、とんだりしました。**とりあえず、ポイントポイントで覚えて形にしていきたいです。

今日は面接練習をしました。できないことが多すぎて本当になめていました。ついついいつものくせでぽろっと変な言葉がでてきてしまったりと、いろいろで１つ言われると１つ忘れてしまうので、本当に申し訳ないです。**言われたことをずっとできるようになりたいし、何より、慣れで自信をもってできるようにしたい**です。

簡単に吹き飛ぶような自信はいらない。努力して得た自信を身につけたい。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年１２月１８日　　NO. ２５７	よい姿だったね

長距離走・駅伝大会



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月１８日　　NO. ２５８	**担任の独り言** あと３日で冬休み

長距離走・駅伝大会

今日は長距離走・駅伝大会当日でした。今日はとても寒く、建物内でも白い息が出るほど寒かったです。こんな寒い中をうまく走れるかが一番不安でした。でも。準備運動やウォーミングアップでみんなと体を動かしているうちに、ぽかぽかしてきて、ものすごく温かくなりました。おかげで、無事に完走することができたし、その後の応援もしっかりすることができたので、みんなには本当に大きな声で言いたいです。「**ありがとう**」と。

今日は長距離走・駅伝大会でした。みんな朝からとても緊張しているようでしたが、団長たちの応援もあり、よりやる気になっていました。そして、大会はみんな本当に頑張っていたと思います。全員を応援することができなかったから残念だと思うことが多かったけど、**この状況だからこそ見ることができた温かさもあった**と思います。私たちは最後になってしまったけど、１，２年生はこれからも頑張ってほしいです。

今日は長距離走・駅伝大会でした。まず私は自己ベスト更新し、目標の７分台に到達し、なんと○位でゴールすることができました。昨年は○位だったので○位も上がりました。これはきっと体育がない日は走ったりした成果なのではと思います。**私がここまで頑張れたのは仲間の存在です。縦割り・クラスで勝ちたい！最後の行事を悔いなく終えたい！！この気持ちが私をここまで動かしてくれました。**最後の行事が終わり、本当に寂しいですが、あと少しの日常を楽しんでいきたいです。

今日はみんな頑張ったなと思いました。私もそうだけど、途中でやめたくなるぐらい疲れていました。でも、限界を超えて走る切ることができました。私が走っているときに**女子だけではなく、男子もいっぱい応援してくれたり、団やクラスが違う子もめっちゃ応援してくれてその分頑張ることができました。**結果はあまりよくなかったけど、みんな走りきれたことが嬉しいです。

今日は長距離走・駅伝大会でした。私はちゃんとあの紙に書いたタイムよりも速く走れました。よかったです。生きて帰ってこれました。すごく楽しかったです。**人生最後のマラソンを楽しく終えることができてよかった**です。

今日で３年間の行事が終わりました。本当に中学校生活は短くてあっという間でした。ただどの行事にもそれぞれ思い出がたくさんあってすごくよい３年間を過ごすことができました。今日の開閉会式で校長先生やＢ男も言ってくれた通り、**改めて○○中っていいなと思えたし、この仲間と過ごすことができてよかったと深く感じました。**あと３ヵ月は受験が近づいてきてぴりぴりした空気になってしまうかもしれないけど、仲間との時間を大切に過ごしていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月２１日　　NO．２５９	**担任の独り言** 卒業までもう４０日きっているんだね・・・

長距離走・駅伝大会

今日は長距離走・駅伝大会でした。私は駅伝メンバーでしたが、自分の出番を待つだけでもすごく緊張しました。他のクラスがすぐ後ろにいたので、とにかく抜かされないようにと必死で走りました。本当につらかったけど、６区だったからゴールのところで**他のメンバーが待っていてくれたことや抜かされずに突き放してゴールできて嬉しかったです。自分に克てた**と思います。

今日走るとき、弱い自分に勝てた気がしました。いつもなら前に人がいて、もう疲れたで抜かすことができなかったけど、**今日の自分は強かった**です。両ひざに炎症が起こっていてもどんどん人を抜かしていって運動場に行くまでに４人抜かせました。目標を達成することができて嬉しかったです。

今日は長距離走・駅伝大会でした。私は、長い距離を走るのがあまり好きではなく、朝から憂鬱でした。でも、せっかく駅伝のメンバーにも選ばれたわけだし、たすきをつなぐためにも立ち止まることはできませんでした。今回はコロナの中でやったため、応援とかも例年通りではなかったけど、それでも、後輩とかも応援してくれて嬉しかったです。**みんな最後まで走れてよかった**です。

今日、駅伝大会でした。みんなの走りを見ていて、本当にすばらしいと思いました。**正直結果より、みんなの走りの方が頭の中にすごく残っています。**きっと中には苦手な人がたくさんいると思います。それでも、全力で走っていたので僕も駅伝で頑張ろうと思えました。走るだけで人を感動させることは少ないと思います。**みんなのすばらしい走りに感動しました。**

駅伝大会が終わりました。自分は駅伝で２区でした。１区が４位で帰ってきて、とてもプレッシャーを感じました。しかし、何とか維持してたすきを渡すことができました。めっちゃきつかったけど、**やっぱり何でも気持ちがあれば、いける**と思いました。

今日、長距離走でした。とても寒かったです。それでも、みんな真剣に走っていたと思います。特に**駅伝メンバーの人たちがすごかったです。クラスの代表として走りきる姿がかっこよかった**です。僕自身も自己ベストを出すことができました。とても嬉しかったです。とてもよい長距離走・駅伝大会でした。

今日は、長距離走・駅伝大会でした。結果は、○位でした。パーフェクトな結果でした。また、校外半周が終わったとき、とてもつらかったけど、弱い自分に負けず、強気に粘り強く走り、試走のときよりペースアップのタイミングも早くできたので、結果もついてきてくれました。その後の**駅伝もみんなとてもかっこよくて仲間ってすごいな**と思いました。これからも１組みんなで頑張っていきたいです。

今日は駅伝大会で、自分は駅伝メンバーでした。自分は１キロ地点でもう疲れていました。でも、**走りきることができたのは仲間の応援があったから**です。よい駅伝大会でした。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１２月２１日　　NO．２６０	**担任の独り言** 冬休み頑張ることができなければ、残り３ヵ月も手を抜くであろう。 しかし、冬休み頑張れば残り３ヵ月頑張れる。

授業や勉強が大切

今日は英語でディスカッションをしました。なんか少しだけ面接みたいな感じがして、ドアをノックしたり、入るときにいろいろと気をつけたりしてみました。フリーの会話なので、緊張したところもあったけど、そこで何も話さないのではなくて、**どんどん首を突っ込んでいけたのでよかった**と思います。

今日、英語で頑張ってＪ男と一緒に英語でスピーチをしました。僕は英語が苦手なのですが、２人で内容をしっかり考えて練習をしっかりやって発表しました。そして、３分間スピーチがしっかりできました。**苦手だからできないのではなく、苦手だからこそしっかり考えてやったからしっかりスピーチができました。**これからも英語を頑張りたいです。

今日は英語でディスカッションをしました。すごく楽しかったし、３分１０秒の制限時間をオーバーしてしまってもすごく短く感じました。友達と２人のときはもちろん楽しいけど、人数が増えるほど、**いろいろな意見が出て楽しかった**です。また、人数を増やしていけたらいいなと思いました。

今日、美術がありました。**自分のアイディアに対してアドバイスをもらいました。**僕は、名前を使ったデザインで文字なので、実際につくるときは難しいと思います。このペーパーウェイトが卒業制作なのでしっかり心を込めてつくっていきたいです。

私はこの前通信にのっていた日記を読んで大共感しました！！国語の授業のことだったのですが、故郷の単元の最後の授業。すごくおもしろかったです。私たちが**理解しやすいように資料もくださったのですが、手書きのものもあり、驚きました。**私は、正直故郷はなぜここでこの表現を･･･なぜ急にこの話･･･？などたくさんの疑問があったのですが、○○先生の話を聞いてそんな考え方があるのか！！と思い○○先生の話に引き込まれました。様々な考え方があるんだと思い、とても楽しかったです。

授業では多くのことを学びます。多くの先生方が１時間の授業を考えるだけで、たくさんの時間を費やしています。これからも授業を大切にしていきたいね。

今週も一週間が終わりました。今週は６時間授業で長距離走などもあり、何かと疲れた１週間でした。来週は、冬休みも始まり、受験に向けて一人で頑張っていくことが多くなると覆います。○○先生も言っていたように、**冬休みは勝負**だと思うので頑張りたいです。

木曜日から始まる冬休みが勝負です。冬休み後すぐに行われる中学校生活最後のテスト。実力テストと学年末テストがあります。このテストでは結果がほしいですね。「次頑張ればよい・・・」ができません。次が入試ですから・・・。結果を残したい！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月２１日　　NO．２６１	**担任の独り言** 優しさはあなたを優しくします。

優しく頑張り屋な人が多い

最近、すごく嬉しいなと思うことがあります。給食のとき、今すごく静かです。食べ終わったあとに片付けをしてくる人もいます。できるようになってきて、少し嬉しいです。また、配膳のときのタイムも早くなっています。今日はすごく早かったです。みんなものすごく速くしようとやっている感じではなく、いつも通りに配膳をしているだけです。それが一番だなと思います。落ち着いてやれば、勝手に早くできるものかなと思います。

今日は長い一週間の最終日でした。面接練習があったり、長距離駅伝大会もありました。僕は感心していることがあります。それは**多くの人がやっている気配り、他の人が何かをしてくれると「ありがとう。自分も頑張らなくちゃ」とたくさん感じられる**からです。その反面、「自分はそれだけの分、できているのかな」と不安にもなります。自分ももっと頑張りたいです。

ほめ言葉のシャワーがとても心が温かくなります。主役のよいところを言っていく企画。最初はみんな照れくさそうだったけど、**今はいいところがあり過ぎて時間が足りないってくらい主役の子に言っています。聞いていて本当に心が温かくなります。**これからも人のいいところをたくさん見つけていこう！！

後期からいろいろな活動を始めてきましたが、配りものとかでたくさんの人が率先して動いてくれるようになり、とても嬉しいです。たまに「まだ今日、クラスのためにいいことをしていないな・・・何しよう」という声が聞こえてきてとても嬉しいです。こんなに**たくさんの人がクラスのために動いてくれるようになり、自分で気づくことのできる人や周りが見えるようになった人が増えてきた**のではないかなと思いました。私も負けないように頑張りたいです。

周りのために動くことができる人が多いですね。そういう人が周りにいると優しい人になれます。周りがあなたを育てます。そして、あなたが周りを成長させます。

今日も面接練習をしました。「**よくなってきている**」と言われてとても嬉しかったです。でも、予想外の質問が来て、全く答えられなかったので、もっと頑張らないといけないと思いました。合格した先輩が面接はめっちゃ頑張った方がよいと教えてくださったのでもっと頑張りたいです。

今日、２回目の面接練習をしたときに、「**前よりもよくなっているよ**」と先生に言ってもらえてうれしかったです。そして、自分の改善点やその部分はどのようにして言い換えるのかというところをわかりやすく教えてくださったので、今はその部分の改善に取り組んでいます。また、次にやるときは集団での面接のときだと思うので、さらに緊張しやすくなると思うので、緊張しないようにしていこうと思っています。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１２月２３日　　NO．２６２	**担任の独り言** 明日から冬休み

1週間頑張れる人は1ヵ月頑張れる。1ヵ月頑張れる人は3ヵ月頑張れる

今日は平日でしたが今までより一段と勉強したと思います。帰ってきたら少し休憩してすぐに塾に行き、８時くらいまで行いました。**この1週間。そして、冬休み頑張れば、このあとも頑張れるというのを胸に頑張りたい**です。そして、次の実力テストや期末テストでよい点数を取りたいです。

今日も勉強しました。**時間を使って昨日も書いた通りにしっかりと習慣づけることを目標にしているので、明日も明後日も一回でやらなくなるとだめになってしまうので持続可能な勉強法をしていきたい**です。

今日、私立の人は願書を書いたようです。また、面接のことや受験勉強、国語の課題の巻頭詩などもあり、高校やその先の未来へ一歩一歩進んでいると実感しました。**自分の未来は自分で決めるし、自分によって決まる**と思います。受験勉強にもっともっと力を入れて、自分の未来を明るく切り開いていきたいです。

あと２日で冬休みに入ります。今日の今年中にやっておきたいことはというのがありました。ふと考えてみると、自分は課題を半分はやっておきたいなと思いました。おそらく**みんなこの休みでものすごく勉強してきます。**自分は長い休みの課題は後回しにしてしまいます。だから、少しはやれたらなと思っています。少しでもゆとりある休みにできるように目標はしっかりと立てて、よりよい休みに入りたいです。

もうすぐ冬休みが始まります。各教科。少しずつ課題が発表されていますが、私はまだあまり進んでいません・・・。しかし、周りの子は着々と進めていて、私も頑張らないと・・・と思いました。私は長期休みだとどうしても「まだ大丈夫」と謎の余裕をもってしまい、後半にためてしまいがちです。今年は勉強に集中したいので**周りの仲間に負けないように学習委員さんのプリントも活用しながら頑張りたい**です。

今日は休み時間に勉強をいつもより多くしました。**学校は勉強する場所っていう風になっているので集中できます。**家でも集中してなっていきたいです。今は、確実に家より集中できる場があるので、活用していきたいです。

この冬で決まります。１月に行われる実力テストと学年末テストの結果が大切です。勉強をやって当たり前。いかに周りより頑張れるかですね。

今日、冬至でした。家ではかぼちゃを食べたり、柚子をいれた風呂に入りました。だんだん○○年も終わりに近づいています。あとはクリスマスと大晦日だけです。とても早い一年だったと思いました。**学校に来る日も残り少ないです。1日1日を大切にして過ごしたい**です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
	よいお年を
令和○年１２月２３日　　NO．２６３	

不安は力になる

挑戦には、成功と失敗という結果がついてきます。つまり、成功者の裏には失敗してしまった人たちが必ずいるということです。難しい挑戦であればあるほど、失敗する可能性は上がります。例えば、日本一を目指すのであれば、数百人もの失敗者が出るということですね。

人は、失敗することを恐れます。だから、挑戦することに足が止まってしまう人がいます。挑戦することはよいとわかっていても、なかなか一歩を踏み出せないでいる人もいます。人には、危機管理能力が備わっているからです。そして、頭がよい人ほど、自信がなくなり不安になってしまう傾向にあります。それは、危機管理能力が備わっているからでしょう。だから、不安になることは、決して悪いことではなく、失敗するかもという現実を受け止められているということです。そして、失敗するかもしれないという現実を受け止められている人の方が、成功する可能性は案外高いものです。なぜなら、失敗しないように入念に準備するからです。

あなたは、もうすぐ入試を受けます。人生で初めての大きな挑戦となるでしょう。この挑戦にも、考えたくはありませんが、失敗はつきものです。今までは、あなたの周りにいる仲間との戦いでしたが、今回は、学校外の人たちとの戦いです。ほとんどがまだ会ったことのない人たちです。つまり、今回戦う相手が、どれだけ努力しているか全くわからないということです。

あなたの周りには頑張っている仲間がたくさんいます。周りからよい刺激をもらい、今まで以上に勉強に取り組んでいることでしょう。人は、周りの環境に大きく左右されます。周りが勉強していると、自分も勉球をやらなければと焦り勉強します。その逆に、周りの仲間が手を抜いていれば、根拠のない安心を感じ、勉強に手を抜くことでしょう。その点は、多くの人が、勉強する仲間と共に、頑張ることができる環境を手に入れていることでしょう。

しかし、今回戦う相手は、どれだけ努力しているかわかりません。もしかしたら今回戦う相手はあなた以上に努力をしているかもしれません。考えてもわからないことです。だからこそ、失敗するかもしれないという現実を受け入れ、入念に準備している成功者は、きっと大きな不安を感じているはずです。

受験には、根拠のない自信なんていりません。努力することでしか得られない確固たる自信が必要です。

受験は今までにない大きな挑戦です。ということは、成功すれば、今までに感じたことのない安心や喜びを感じられるでしょう。さあ周りより頑張りますか！！

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月７日　　NO．２６４	**担任の独り言** 明けましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いします。

○○年スタート

ついに明日が**○○年最後の登校日となってしまいました。**○○年って本当に節目っていってもよいくらい○○年という年は、切れ目のよい年だったのに、コロナにつぶされてしまいました。でも、どたばた１年にしては思い出がたくさんできました。○○年も終わり○○年になります。最後の１日よい感じで１年を締めくくりたいです。

今日、先生方や事務員の方の似顔絵をかく時間がありました。私は事務員の○○さんの似顔絵をかきました。初めはなんか髪の毛の流れの向きがほとんど一緒だったのですが、よく見ると上の部分と下の部分の毛先で流れが違って見えてきました。**人を描くのはその人がでてくるということなんだろうな**と思いました。

今日、７時間目に似顔絵をかきました。毎年恒例行事でちょっと楽しみでした。私は○○先生をかいたのですが、和気あいあいとかいている時間が楽しかったです。でも、ふともうこの似顔絵をかくのも最後なのかなと不意に思いました。これから、**中学校生活の終わりがどんどん近づいているのを感じました。だから、残りの日数を大切にしていきたい**です。

今日、先生の話を聞いてもっと頑張らないといけないと改めて感じました。しかし、頑張ろうと思ってやっても、周りも同じように頑張っています。だから、周りより頑張ろうと思ってもみんな同じ考えだから**自分が思っている以上に頑張らないといけない**なと思いました。

今日で、今年学校に来る日はあと１日になりました。いつもより、**短い日数だったからこそ、短期でたくさんの人たちと仲良くなれました。ただやっぱりもっとこのクラス・学年でいたいなと思います。**そのためにも明日の締めくくりをちゃんとして、来年から気持ちよく始められるようにしたいです。

今日、**ぼくはいろいろなよいことをしたと思います。**数学では、数人の人に教えたり、わからないって言っている問題の証明方法をめっちゃ考えました。また、配りものをたくさん配ったり、窓やカーテンを率先して開け閉めしました。他にも様々頑張りました。これからも続けていきたいです。

いよいよ○○年。中学校生活最後の年。そして、高校生活始まりの年です。初めて、決められた道の上を歩いて行くのではなく、自分自身で決め、つかみ取った道を歩んでいくこととなります。

ここからは「心」が大切です。苦しいときに踏ん張ることができるか。全員が頑張っているから、なかなか結果が出ない中、努力し続けることができるか。常に目標について思い続けることができるか。

周りの人のために汗を流すことができるあなた。それと同時に、自分自身のためにも、汗を流してください。最後まで頑張りましょう！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月7日　　NO．２６５	**担任の独り言** すてきな１年になれますように！

睡眠は投資

もうすぐ入試です。緊張や不安が高まってきていると思います。そして、その緊張や不安を消すために勉強に励んでいると思います。しかし、勉強をすればするほど、緊張や不安が大きくなっていくのではないのでしょうか。入試に真剣に向き合うほど、「時間が足りない」と焦り、「どこまで勉強したらよいのだろう・・・」と答えのない問いに苦しめられます。そういった大変な状況でも、不安な心と上手に付き合い勉強時間を生み出していくことが大切です。時間は、有限ですべての受験生と平等に与えられています。１日の生産性を上げることが、他の受験生との差をつくりだします。しかし、時間をつくりだすために、睡眠時間を削ってはいけません。睡眠を削ると、時間を生み出すことはできますが、生産性は下がります。結果として、健康を害し、効率の悪い勉強へとつながってしまいます。

睡眠は、脳の不要物を取り除いたり、短期記憶を長期記憶へと変換してくれたりします。脳の不要物を取り除くことで、翌日の勉強が集中して行えるようになります。また、短期記憶を長期記憶へと変換することで、勉強の成果を長い間継続することができます。つまり、睡眠は勉強の質を上げます。逆に、睡眠をとらないとあなたの努力が無駄になる部分が多くなってしまします。さらに、睡眠不足は健康を害してしまい、悪いことばかりです。

では、適切な睡眠をとるために何をすべきなのでしょうか。「寝る前にスマホやテレビを見ない」「寝る８時間前にカフェインを取らない」など、様々な方法がありますが、今回は、１日の流れをもとに説明していきます。

まず、朝起きたら光を浴びましょう。太陽の光が一番よいのですが、冬は日の出の時間が遅いです。そのため、太陽の光を浴びることはできません。だから、できるだけライトの光を浴びましょう。光を浴びることで、朝であることを脳が感じ、体が起きます。府屋を明るくするだけで、目をつぶっていても効果はあるみたいです。

次に日中です。日中は頭をフル回転させましょう。昼に脳を疲れさせます。つまり、たくさん勉強しましょうということです。昼に頭を使うことで、夜はぐっすり眠ることができるようになります。また、夕方になったら、体を動かします。夕方は、体を疲れさせましょう。

最後に夜です。夜は、できるだけブルーライトを浴びないようにします。そして、布団に入る９０分前にお風呂に入るとよいと言われています。

結果を残すことができる人は、自分の生活をコントロールします。つまり、自分の心をコントロールできるということです。一日の始まりは、「朝」からだと思っている人が多いですが、成果を残す人は前日の「夜」からが一日のスタートだと思っています。それだけ、睡眠は大切だということです。睡眠時間を確保し、勉強の生産性を上げ、成功を掴みましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月8日　NO. 266	**担任の独り言** 実力テストお疲れ様でした

○○年も頑張ろう

今日から冬休みが始まります。今年の冬休みは本当に**受験生にとっては大事なときだと、いろいろな人から言われていて、自分自身も今まで以上に気合が入っています。**そのために冬休みに入る前から課題も少しずつ終わらせていて、初日で終わりそうです。この調子で冬休みもばっちり計画を立てて勉強したいです。

○○年がこの冬休みの間に幕をあけました。○○年は「○○」ときりがよかったのにもかかわらず、コロナで残念な年になってしまいました。でも、**○○年は希望ばかりです。**高校受験や高校生活がスタートします。また、オリンピックやパラリンピックもあります。**○○年もたくさんの思い出がつくれましたが、○○年はもっとたくさんの思い出をつくりたい**です。

今日は、○○年ラストの登校日でした。そこで、○○年の反省をしてみました。○○年のもっと頑張りたいことは、主に３つ。１つ目はやはり勉強です。受験に向けて全力で勉強して志望校合格を目指します。２つ目は気配りです。このクラスは優しい人ばかり。自分ももらった恩を返していきたいです。３つ目は学校生活を楽しむことです。**残り3ヵ月で卒業です。大切に過ごしていきたい**です。

今日は朝来た時にみんなにあいさつをしたのですが、廊下であった人に一人一人に言っていたら、D男がいつもより大きい声であいさつをしてくれてとても嬉しかったです。**もっといっぱいあいさつをしよう**と思いました。

冬休みが始まります。でも、今回の冬休みは勉強をとても頑張らなくてはいけません。**もう後悔したくありません。今を全力で頑張っていきたい**なと思いました。これからもよろしくお願いします。

今日で今年最後の授業でした。本当にあっという間でコロナのせいで減ってしまった日々が本当に悔しいです。**ただ、短い間に本当にたくさんのことが待っていて1日1日がとても楽しかったです。また、新年からも気持ちを入れ替えて頑張ります。**

今日は冬休みに入るラストの日です。正直とても楽しみです。そして、受験生として、しっかり勉強も頑張りたいです。**7日はテストがあるから、確実に点をとれるところはとれるようにしたい**です。

今日は二度目のラブレターをやりました。私に書いてくれた人は私が学校生活でついている役職も長距離の順位も覚えてくれていました。そして、私のことを本当にすごく褒めてくれていて、**すごく嬉しかった**です。前回に引き続き、しっかりと引き出しに入れて保存していきたいと思います。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月８日　　NO. ２６７	**担任の独り言** 願書を書く。 受験はもうすぐだ！！

誰も成し遂げていないことに挑戦しよう

ビジネスの話をします。専門外なので詳しく伝えられませんが、中学校を卒業すると社会に出ます。義務教育の最後の年。ビジネスという面でも、興味や知識をもっていた方が今後のためになるかと思います。

あなたが卒業してからの進むべき道を知ってもらいたいと思い、最近では努めてビジネス書を読むようにしています。

まず、ビジネスで大切なことは、信用と信頼です。信用と信頼は同じ意味の言葉だと思われがちですが、信用と信頼は違う意味をもっています。

信用：それまでの行為・業績などから、信頼できると判断すること
信頼：信じて頼りにすること。頼りになると信じること

です。

簡単に説明すると、信用とは、過去の実績からあなたを信じること。信頼とは、今のあなたから未来を信じること、という意味です。つまり、実績か人柄かを信じるという違いがあります。ビジネスを成功させるためには、両方とも大切です。その両方を得るためには、

めんどくさいことをやる

ことが大切です。

今回は、信用という点に重点を置き、話を続けさせてもらいます。ビジネスの世界に、ブルーオーシャンとレッドオーシャンという言葉があります。ブルーオーシャンとは、市場にゆとりがある状態のことを言います。つまり、ライバルが少ないということです。レッドオーシャンとは、市場に企業があふれていることを言います。つまり、ライバルが多いということです。どちらが成功しやすいかは簡単にわかりますよね。ライバルの少ないブルーオーシャンです。ブルーオーシャンを手に入れるためには、新しい事業を開拓しなくてはなりません。

例えば、YouTuber という仕事があります。YouTuber という仕事は以前までは、マイナスに見られていました。しかし、今では「YouTuber は○千万円稼げる」「広告になる」と言って多くの方が YouTube に新規加入してきています。ただ、今では新規加入しても成功する可能性は低いと言われています。
レッドオーシャンになってしまったからです。今、YouTuber として成功している人は、有名人の方か、以前から始めていた方のみです。「YouTube で稼ぐことなんてできるの？」と言われていた頃から始めていた人たちです。つまり、周りから否定的なことを言われ続け、本当に稼ぐことができるのか日々不安を抱えていた人たちです。YouTube の動画を編集するのに、４時間くらいかかると言われています。
今、成功している人たちは、本当に成功するかわからない中、毎日４時間もかけて、動画を発信し続けました。４時間×３６５日×１０年間＝１４６００時間。フォロワー数　８００万人。今から加入する人と比べたら、信用の差は歴然です。それが、ブルーオーシャンの世界です。

１日４時間なんて、めんどくさいことは誰もがやりたくないことです。しかも、成功するのかわからず、周りからも否定的なことを言われる・・・。しかし、それが成功するための秘訣なのです。そして、信用に勝るとも劣らないのが信頼です。信頼を得るためにも「めんどくさいことをやる」ことは重要です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月９日　　NO．２６８	**担任の独り言** ぴりぴりした雰囲気。 あって当然。あって正常。 緊張感が高まっていく時期だね。

頑張るしかない

今日のテストでは冬休み中頑張ってきた成果を十分に発揮することができました。実力テストは期末や中間などと違って１日２日でできるようになるものではないです。だからこそ、**冬休み中いかにやってきたかを試す機会でもあったと思います。悔いが残らなかったのが一番嬉しい**です。

明日から、私立の推薦受験をする子たちが他の学年の先生や上の先生との面接練習がスタートします。私立の一般も推薦受験があと１ヵ月を切り忙しくなったり、**少し緊張感もあるかな**と思います。ラストスパートに向けて、ギアを上げていきたいし、絶対に風邪をひいたりしないようにしたいです。

明けましておめでとうございます。あと少しの時間クラスのメンバーや先生と幸せなひと時を過ごせることを願っています。受験もみんなで頑張ります。あと少しだけど、私も**精一杯頑張ります。**よろしくお願いいたします。

今日は、１日実力テストでした。あっという間に冬休みが終わり、私立の推薦の子は明日から早速面接の練習があるということで、**少しぴりぴりした空気が以前よりも感じられました。**そして、今日の実力テストは、冬休み中に実践的な練習をたくさんしたので、落ち着いて解けたのかなと思います。入試まで本当に残り少ないですし、最後のテストも迫ってきているので、この調子で頑張りたいです。

今日は冬休み明けでしたが、すぐにテストがありました。先生も今回が重要と何回も言っていたので、いつもの実力テストはあまり勉強していませんでしたが、**今回はいつもより多く勉強してきたので、少し自信があります。**この調子で最後のテストは、いつも以上にさらに頑張って目標順位を取りたいです。

今日は久しぶりにみんなに会いました。休み明けだし、テストだし・・・少し気分は下がっていましたが、元気なみんなを見ることができて、たくさん話すことができたのでとっても楽しかったです。やっぱり学校は楽しいなと感じることのできる１日でした。今日は少しだけ雪が降ってクラスのみんなが喜んでいました。中３だけどまだ子供らしいところはみんなにもあるんだなと少しほっこりしました笑。**寒さに負けず、明日からも頑張りたい**です。

今日、テストがありました。自分的にはできたと思います。そして、僕は英語がすごく苦手なのですが、いつもよりだいぶうめることができました。テストの結果を楽しみにしています。そして、久しぶりにみんなの顔を見ることができて、とても嬉しかったです。僕は、仲間がいるから学校に来ているので、その仲間たちが元気そうでよかったです。**今年もたくさんのことを頑張って、志望高校に入学できるように努力したい**です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月9日　NO．２６９	**担任の独り言** 今日からテスト週間！

理念が大事

「AI が発達して仕事がなくなる」今、言われていることですね。あなたは、AI やロボットが発達していくことについてあなたはどう思いますか？AI やロボットが発達していくことに不安を感じるでしょうか？それとも、わくわくするでしょうか？または、考えたこともないでしょうか？これからは、ロボットや AI と共存していく時代になっていくと思います。今ある仕事の半分はなくなると言われていますが、今後は新しい職業が増えていくことでしょう。そして、ロボットを共存できる能力が求められていくことになっていくことでしょう。

今では、昔は難しいとされてきた動画編集やアニメ制作など、ソフトの開発により誰でも簡単にできるようになってきました。さらに、VR や３DCG なども、個人で制作することができるようになってきます。だから、今では「動画編集ができる」「アニメ制作ができる」といったスキルだけではなく、「動画編集で相手に何を与えられるのか」「アニメで何を伝えたいのか」といった価値づくりや理念が大切になってきます。

例えば、芸能人。芸能人は、歌を歌ったり、ダンスをしたり、相手を楽しませるための仕事です。歌だけ、ダンスだけに特化したことも大切ですが、「相手を楽しませる」という理念を大切にした方が成功する可能性は高まります。芸能人の中でも、お笑い芸人はわかりやすい例でしょう。お笑い芸人は、コントばかりやっているのではなく、コメンテーターや MC（マスターオブセレモニー）を務めている人もいますよね。そして、幅広く活動している人の方が活躍していますよね。お笑いといった一つの分野だけで活動するのではなく、「相手を楽しませる」と理念を大切にし、その理念にあった活動を幅広く行っていくことが、今後ますます必要になってきます。それは、お笑い芸人に限らず、他の職業でも同じです。日本を代表するトヨタ自動車も、車をつくる会社ではなく、『移動を支える会社』へとシフトしています。つまり、車をつくるといった手段ではなく、『移動を支える』といった理念を大切ことへシフトしています。

そして、その理念を大切にすることは、今のロボットでは不可能です。車は自動的に作ることはできますが、理念を大切にして、新しいものを生み出していくことは人間にしかできないことです。

そのために、力をつけていきたいことは、

相手を大切にすること

多くのことに挑戦すること

です。

相手や社会が求めていることに目を向け、それを実現するための力を身につける。それが、今後、努力する方向性になっていくことでしょう。あなたが、学校で頑張っていることが、必ず将来へつながっていきます。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月１３日　　NO．２７０	**担任の独り言** 勉強に時間をまわす

受験間近！？

今回のテストは課題は少ないです。でも、理科と英語が３年生で習ったすべてが範囲なのでとても広いです。今回のテストは**○○中で受ける最後のテストです。もう3年が経つなんてとても早いと思います。よい形で終われるようにしたい**です。

今日は、願書を書きました。２月の上旬に入試があり、残り２５日と刻一刻と近づいています。そんなことを考えるとどきどきしてしまいます。ぼくはまだ勉強が足りていないです。だから、今日、**入試に向けての目標とやるべきことを明確にしました。運命の日で必ず笑えるように頑張ります。**

今日、初めて願書を書きました。１つでもミスがあると、それだけでもう通してもらうことができなくなってしまうと聞いたので、書いているときは気が抜けないような感じでした。これからも公立の願書を書くことだってあるだろうし、**大人になってからも大事な書類にサインなどを書いたりすることもあるだろうから、この経験を大切にしよう**と思いました。

今日は、願書を書いたり、競書会があったりました。真剣に字を書くのは１枚書くだけでもとても疲れて、今日はなんだかどっと疲れた気分です。**願書は受験に直接つながる1番最初のもので書く前はとても緊張したし、一文字一文字に念を込めて書きました。**きれいに書けたのでよかったです。

今日は、願書を書きました。今まで正式な大切な書類は親が書いているから、初めてですごく緊張しました。**あの紙が受験するためのすべてといっても過言ではない大切な紙です。誠心誠意、今できる一番の字が書けた**のでよかったです。

私立の入試まで１ヵ月をきっています。願書を書いて、ますます入試が近いことを実感したのではないでしょうか。勉強に磨きをかけていく時期です。学級で入試に向け雰囲気をつくっていきましょう。個を高めるのは集団です。

今日の昼犬の散Ａ男がてら海に行きました。なぜ海に行こうとしたかというと、家とは違う空気を吸ったり、気分転換をしたかったからです。海はとても広くて本当に風とが気持ちよかったです。**少しした気分転換でもとても勉強に集中できた**と思います。たまには海を見たり空を見たりするのもいいなと感じました。

自然を見ることは集中力を高める上で有効ですね。勉強に集中できる環境を自分でつくっていきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月１３日　　NO．２７１	**担任の独り言** 「最後」が多いね

最後の競書会

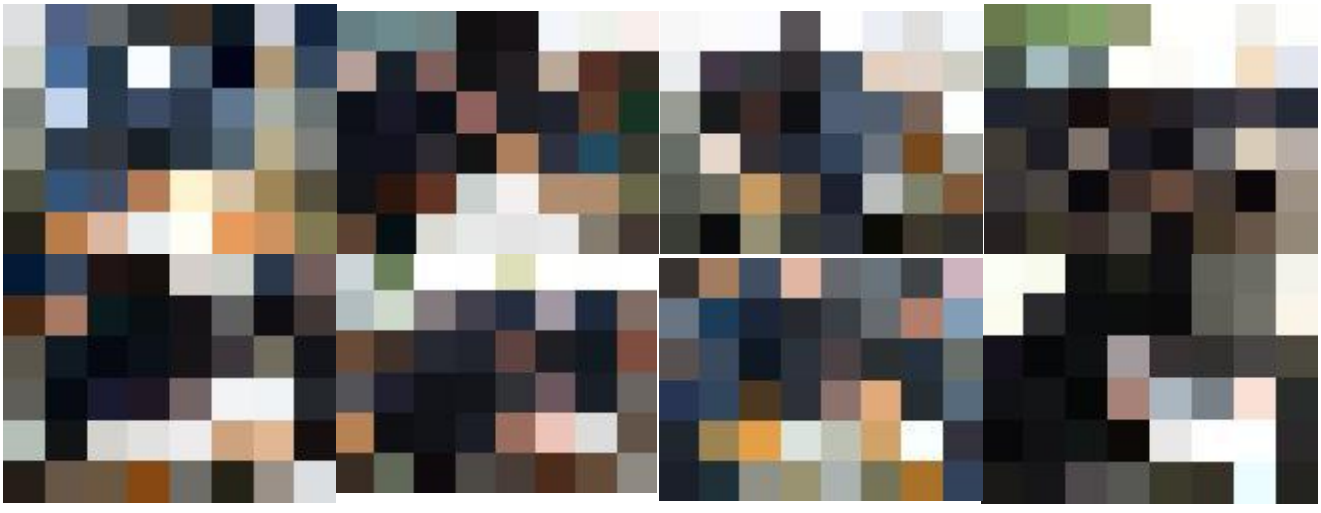
今日の５、６時間目は競書会でした。たった５０分で、こんなに集中したのは本当に久しぶりでめちゃくちゃ疲れました。自分にしては、きれいにかけたかなと思います。こんな感じに**行事とかどんどんなくなっていくのは悲しいですが、これからも頑張っていきたい**です。

今日の５時間目は競書会でした。小学生のときは習字にいっていたけど、それっきり硬筆ですごく丁寧にかくことがなかったので、そういうのはけっこう久しぶりでした。だけど、思っていたよりはよく書けました。やっぱり小さいうちに身につけたことは、少し練習すればすぐに戻るのかなと思いました。**今後、願書も書き、丁寧に硬筆のあるところは多くあるので、練習をしておきたい**と思いました。

今日、競書会がありました。ぼくは１時間で２枚しか書くことができませんでした。その分集中できたのではないのかなと思います。今日、書いた字は、今までの中で一番よいと思いました。（当たり前ですが・・・）**やっぱり字がきれいに書けると、すごく気持ちがいいし、何か書き終わったときの達成感がすごい**です。ペンの競書会は初めてだったので、とても楽しかったです。

今日は、競書会がありました。目標は高く！！と思い、金賞を取るつもりで頑張りました。しかし、少し失敗してしまった字もあり、他の子はすごく上手で賞に入れるか不安になりました。でも、最後まで頑張ったので悔しい結果になっても悔いは残らないかなと思います。**これから学校生活で「最後」になってくることが多いと思うけど、何事も頑張っていきたい**なと思います。

今日は競書会でした。今までずっと冬休みも練習してきたのですが、自分が完璧！と思うような字が書けずにとても悔しいです。しかし、**自分の努力はきっと無駄になっていない**と思うし、結果がついてきてほしいなと思います。



○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月１４日　　NO．２７２	**担任の独り言** 目標から逃げたくない。そして、頑張ろうと思えない目標はもちたくない。

最後のテストに向けて

今日は５，６時間目が自習でした。進路相談も行い、先生と話をしました。改めて、受験に向けて頑張ろうと思いました。**自習はみんなすごく集中してできていたのでよい時間になった**かなと思います。

今日は必死に勉強をしました。**休み時間はもちろん朝来た後や給食の時間など暇さえあればテキストを開いて勉強しました。**少しずつ体がきつくなってきている感じはしますが、そこで休んでしまうと順位が落ちてしまうと思うし、あまり勉強しなくても頭がいい人とかいるけど、その人たちには負けたくないので、もっと勉強を頑張りたいです。嫌いから好きにはならなくても得意になればいいなと思います。目標順位になれるように頑張りたいです。

本格的に６時間授業が始まりました。昼休み時間に仲間から数学の問題を教えてもらったりして、休み時間も勉強を欠かさずにできました。**家でやる人はほぼ全員だと思うから学校でも勉強をおろそかにしないで頑張っていきたい**です。大変だけど、結果がついてくるから笑顔で終われるように頑張りたいです。

今日からテスト週間が始まりました。３年生。そして、**中学校で一番最後のテスト**です。私は今回のテストにとても力を入れています。なぜなら、今回の点数によって成績が左右されると思っているからです。だから、とても大事なテストだと思います。

先生からの話を聞き、決心しました。今以上に勉強して、発言を今よりもっと増やすことを決心しました。ここまでしなければ合格できないからです。今からでも遅くはないです。今日から受験の面接が終わるまで全力で勉強に取り組みたいです。ぼくの**人生で一番頑張らないといけないところは今、この瞬間**だと思います。全力で取り組みます。

今日は久しぶりに**自習を後ろから見て、ああいいなと思いました。**一息一息でふっと顔を上げるとみんなうつむいていて、カリカリと鉛筆を進めていて、頑張っているなと思いました。先生も言っていた通り、**少しずつ雰囲気が変わってきている**なと思いました。自分は休み時間は休みたいので休んでいましたが、頑張っている人も多くいるので、声を大きさを考えたいし、**みんなに合わせて自分も変えていきたい**なと思いました。

個が集団をつくります。そして、集団が個を育てます。勉強が好きだとか嫌いだとかは関係ありません。『勉強が嫌いだからやらない』誰だって知っていることです。周りがやっていないところで頑張るから結果として表れます。上記の日記のように、今までの人生の中で最も大切な時期かもしれません。できる限りすべての時間を目標に費やしていきたいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月14日　NO．273	**担任の独り言** やるべきことから逃げない人になりたい

楽しさをはき違えない

入試が近づくにつれて、不安は高まってきます。最近は、「入試が不安で・・・」「面接が心配で・・・」と、相談に来たり、面接のお願いしたりする人が増えています。しかし、そういう人たちの中にも、朝早く来たり、土曜日に登校したりと面接の練習をし、不安を感じながらも前に進むことができている人がいます。そして、不安を抱えながらも、目標達成に向け必死に努力できる人が、かけがえのないものを手に入れることができるでしょう。

あなたがおいしいと感じるご飯は、どんなご飯ですか？あなたがおいしいと感じる水は、どんな水ですか？きっと、いくらおいしいご飯でも、空腹時に食べるご飯に勝るものはないと思います。いくらおいしい水でも、のどがからからのときに飲む水に勝るものはないと思います。それと同じで、受験も不安を感じれば感じるほど、結果が出たときの達成感は今まで感じたことのない感情を得ることができると思います。

そして、この体験は人生にとっても大きなものを残してくれます。人が成長するために必要な感情は達成感です。達成感を感じたことがある人は、きっとこの先、つらいことや大変なことが訪れようと乗り越えることができるでしょう。

人は、「楽しさ」を求めようとします。しかし、楽しさを楽（らく）と捉えるのか達成感と捉えるのかで、幸せになることができるのかが決まります。

楽を求める人は、その瞬間の幸せを得ます。しかし、その幸せは長続きせず、より楽（らく）な道を選ぼうとします。結果として、その人は何も手にすることができず、虚無感だけが残ります。

その一方、達成感を求める人は、成長を得ます。達成感を求める人は、新しいことや困難なことに挑戦します。その挑戦から、新しい知識や経験を得ます。そして、多くの仕事にいかします。できることがどんどん増えていき、結果として、努力した先にある残りの人生の幸せを得ます。

楽を求める人は、挑戦をしないから失敗をすることはありません。逆に、達成感を求める人は、失敗ばかりするでしょう。しかし、失敗っていったいどんなことを指すのでしょうか。失敗も挑戦しないことも実は同じです。例えば、１００万円を得るチャンスに挑戦しないのも、１００万円を得るチャンスに失敗するのも、結果は同じです。つまり、挑戦しないというだけで、失敗したということなのです。そして、挑戦には失敗はつきものですが、成果を得るチャンスもあります。挑戦するのかしないのか、どちらが人生を豊かにするかは明らかですね。

達成感は、人生を豊かにします。そして、受験は、その達成感を得られるチャンスです。今、不安に感じていることは、人生にとってかけがえのないものを得るチャンスでもあります。受験を乗り越え、より大きな人へと成長していきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月１５日　　NO．２７４	**担任の独り言** タブレット導入！

応援したいと思われる人でありたい

今日の朝の話を聞いて、自分もあてはまるところがあるなと感じました。○○先生や○○先生は最近ずっと出張で、それも私たちの学校をまわってきてくれていることを知って、もっとしっかりしないといけないなと感じました。わからないところをつくらないように、**周りを助けてくれている人たちが、気持ちよく過ごせるような態度でいたい**です。

今日、朝の会のときの○○先生の話がすごく衝撃的でした。○○先生や○○先生がすべての高校をまわっていることは知らなかったし、○○先生が面接練習を計画するためにたくさん頭を下げてくれていることも知りませんでした。**私たちは本当にたくさんの人の支えがあって今、安心して生活できると思うと、本当に感謝しかない**です。そのためにも、その分、私も頑張りたいし、迷惑をかけたくないです。

昨日と違い、今日の昼休み時間はとてもよかったです。私は自分の用事を済ませてから教室に戻りました。そうしたら**すでに「静かに勉強する」という空気ができていました。**昨日の２人の言葉を受け取り実行している３年１組はすごいなと思ったし、すごくいいことだなと感じました。協力して、テストに臨みたいです。

今日の昼休み時間は本当に静かでした。本当に想像以上に静かでした。昨日言ったことをみんなが覚えていてそれを実行してくれてめっちゃ嬉しいです。３年１組は係のお願いとかプリント配布とかに協力しようってしてくれるとても温かいクラスです。そんな**クラスの一員として生活できることをとても誇りに思っています。**

今日の昼休み時間はすごく静かでした。配膳室から戻ってきたときにとても驚きました。**とても勉強しやすい雰囲気だった**と思います。これからはもっと大変になってきて、勉強する人が増えると思います。人のために行動してくれる人が多い１組なら、これからも続けていけると思いました。

最近はじんわりと学年が成長しているなと感じました。クラスとかでなんとなく見ていると、日付に気づいて直してくれる人や配り者をしている人、ロッカーの整理整頓も割とされていて、クラスとしてもだし、避難訓練の津波のあと戻るときに、前ならじゃれる人とかもいたけど、今日は自分の見た範囲では誰もいませんでした。受験に向けてムードもそうだけど、人としてだんだんと成長していっているなと思いました。あとは、少し甘いところを直せていけたらなと思います。

今日の昼休み時間はとてもよい雰囲気だったと思います。**あのくらいの緊張感があるとすごく集中しやすいし、とても勉強がはかどります。**勉強がはかどるということはそれだけ、周りの人たちが集中して、こういった緊張感のある空間をつくっているということです。みんなと呼びかけをしっかりしてくれた学習委員会や代表者会に感謝です。これからも集中して勉強をしていきたいです。

受験については多くの人が動いています。書類一つとっても、何人の目を通して、高校側に送られます。あなたを陰で支えてくださっている人はたくさんいます。保護者の方もあなたの頑張りを支えてくださっています。支えてくださっている人に応援したいと思われる人になりたいね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年１月１５日　　NO．２７５	さあ、休み明けが最後のテスト！

何事も準備が大切

刻一刻と入試が迫っています。

あなたは、勉強をする前にどんな準備をしますか？「えっ勉強をするのに準備は必要なの？椅子に座って・・・筆記用具を出して・・・ってこと？」と思う人もいるかもしれません。しかし、成果を上げる勉強をするためには、準備がものすごく大切なんです。準備をするのとしないのでは、勉強の効率は圧倒的に変わります。

では、どんな準備をしたらよいのでしょうか。それは、「覚えていることと覚えていないことを区別すること」と「参考書を拾い読みすること」です。

まず、「覚えていることと覚えていないことを区別すること」ですが、勉強は、理解できていないことを理解して初めて、勉強の成果が上がったと言えます。準備もせずに、わかっていることもわかっていないことも併せて勉強していては、時間を浪費してしまう可能性は高まります。受験が迫っている今の時期は、時間が１秒でもほしいことでしょう。本気で成功を目指している人は、少しでも勉強の効率を上げたいと考えているはずです。だからこそ、勉強前の準備が大切なのです。具体的にどういったことをしたらよいかというと、勉強する前に、覚えている知識をすべて紙に書き出してみましょう。それが、あなたが思い出せるすべての知識となります。

覚えていることと覚えていないことの区別ができたら、次に、勉強しようと思っている参考書を拾い読みしましょう。１ページ目から順々に勉強する人が多いですが、それでは非効率です。まずは、ざーっと読み飛ばしながら全体の内容を把握してみましょう。そして、覚えていないページを把握します。

以上が勉強をする前に行う準備です。そして、準備が終わってから、覚えていないことを中心に勉強していきます。拾い読みをしているから、だいたいのページは頭に残っているはずです。そのページに戻り、詳しく勉強していきます。

勉強の最後に、ミニテストを行うことも忘れないでください。覚えていないことを中心に問題を解きます。そのミニテストを解くことができたら、あなたが成長していることが実感できます。しかし、勉強の直後に行った内容でさえ、なかなか覚えきれていないことを実感するでしょう。だけど、それでいいんです。それで当然なんです。何度も何度も繰り返し、勉強する必要があるんです。

また、寝る前にもテストを行うことをおすすめします。勉強の直後に思い返す。さらに、ある程度時間が経った頃に勉強をすると知識の定着がはかれます。「思い出せそうで・・・」と、ぎりぎり思い出せるくらいで確認すると、長い間知識が残ります。

ぜひ試してみてください。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月18日　NO．276	**担任の独り言** 初めてのタブレット！

市に感謝

今日、初めて学校でタブレットを使い授業を受けました。今年から導入されたタブレットは**本当にぴかぴかしており、感動したし、ありがたい**なと思いました。3年生はあと登校日が少ししかないけれど、たくさんタブレットを使った授業がしたいです。

今日は4時間目に技術で市から支給されたタブレットを初めて使いました。すごく気になっていて早く使いたかったので、嬉しかったです。その分すごく高価なものだし、パスワードなども、管理をしないといけないので大切に扱っていこうと思います。これからいろいろなところで使われていくし、**社会に出たら絶対に使うものなのでたくさん使って慣れていくとよい**です。

今日は、初めてのことがありました。初めての個人用タブレットの使用です。最初は出し入れすらとまどうくらい慣れていなかったけど、**授業終わりにはタブレットの使い方をある程度マスターすることができました。**

今日、技術でタブレットを使って自分のプレゼンテーションを考えることをやりました。初めてタブレットを使って、すごく使いやすかったです。そして、プレゼンテーションでは、次の時間にすぐに書けるように準備をしておきたいです。やっぱり技術は楽しいです。これからも**将来のためにもタブレットを使いこなせるようにするために、技術を頑張りたい**です。

今日、技術で初めて教室のタブレットを使いました。セキュリティがしっかりしているなあと思いました。初めてやったことが多かったので、とても難しかったです。僕は、最近、親と**パソコンを買うかどうかで話しています。**テスト勉強が今は大切なので、今、やるべきことをしっかりやりたいと思いました。

木曜日に初めて、市から導入されたタブレットを使いました。初めてのことでとまどうことばかりだったと思いますが、楽しそうに学習に取り組んでいましたね。

タブレット導入についても、あなたの知らないところで数多くの人が動いてくれています。あなたの学習を支えるために多くの時間を費やしてくれています。感謝ですね。

きっと、今後はますますパソコンやタブレットを活用することになっていくことと思います。そして、パソコンやタブレットの操作を覚えるだけでなく、パソコンやタブレットを活用して、周りの人を幸せにできるものを生み出していくことが重要になってくると思います。

今は、入試に向けて頑張って下さい。きっと今後は、教養を身につけるだけではなく、身の回りの情報から、その情報をいかす力が必要になってきます。

これからも頑張ろうね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月18日　NO．277	**担任の独り言** ３年生最後のテスト

働く価値

一人一人が、特技や興味のあることをもっています。人それぞれ、幸せの形は違います。働くことが好きな人もいれば、人の役に立つことを生きがいに感じる人もいます。最近では、ミニマリストやリモートワークなど、生き方や働き方、暮らし方など自分で選ぶことができるようになりました。つまり、自分自身で人生を設計することができるようになったということです。しかし、選択肢の幅が広がりすぎて、自分のやりたいことがわからないという人が多いです。将来の夢がわからないという人も少なくはないのでしょうか。

将来の夢が決まっていない人は、一度真剣に自分の人生について考えてみることをおすすめします。調べようと思えば、インターネットや本などで、多くの情報が共有されているので、簡単に調べることができます。そして、自分のやりたいことを書き出し、まとめてみるとよいでしょう。

将来の夢は、できるだけ早いうちにもっていた方が、よりよい人生をＡ男むことができる確率は上がります。なぜなら、夢は、人生の目的地となるからです。目的地が定まっていないと、進んでよい方向がわかりません。例えば、自由を求める人が、仕事に束縛される職種を選んでしまったり、健康を大切にしている人が、残業ばかりの仕事に就いてしまったりと、本当にやりたいことと違った道に進んでいってしまうかもしれません。もちろん、働くことが好きな人が、仕事に束縛されたり、残業ばかりして働いたりしても問題はないのですが、自分の価値観と違う働き方や生き方をしてしまうと、自分の力を発揮できなくなってしまいます。

でも、「将来の夢があっても、叶うかどうかわからない・・・」という人もきっといるでしょう。確かに、将来の夢をすべて叶う可能性は低いです。しかし、将来の夢に近いことは、実現できます。あなたは、絵をかく人の職業をいくつあげることができるでしょうか。絵を描くという職業だけでも、無数にあります。例えば、画家やイラストレーター、絵の描き方を教える講師など、「絵を描く」という分野だけでも数多く仕事があります。だから、夢をもっている人は、自分の道を突き進めばよいのです。**好きなことが、人の役に立ったときに仕事になる**からです。

まずは、自分の生き方や働き方について考えましょう。早くからやるべきことは、自分自身の人生について考えることです。そして、目的地が定まれば、あとは突き進むだけです。すてきな道を歩んでいってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月１９日　　NO．２７８	**担任の独り言** 頑張ってきた分が出る

中学校生活最後のテスト

今日は、テスト前ということもあり、自習がありました。どの時間でも、みんな集中して勉強していて、自分も頑張ろうって思えました。来週の月、火は中学校生活最後のテストです。**目標をしっかり達成して、入試へはずみをつけるとともに、有終の美を飾れるように全力を尽くしていきたい**です。

今日は自習がありました。授業でだいぶ勉強できたと思うけど、多くの人が休み時間も問題を解いていたり、人にいろいろ聞いたりしていたと思います。**周りの人が頑張っていると、自分も負けないように、頑張ろうって思えるし、本当に周りの環境が大切になってくる**と思います。テストもしっかりと頑張りたいです。

明日はテストです。いつもよりかなり勉強しました。今までででこんなにテレビを見なかった日はないかもしれません。**今回のテストが終わったら受験に向けてやっていかないといけません。**まずは、明日と明後日を頑張り抜きたいです。

月曜日はテストがあります。三年生のラストのテストです。冬休みが明けてからだいぶ早かったなあと思います。けっこう不安ではあるけど、**ある程度の結果は残せそうだと思います。**ただ、なるべく体調管理はしっかりしたいです。

月曜日にテストがあります。とうとう最後のテストが来ました。今までの努力がこのテストで試されると思います。言葉に表せないほど、緊張しています。目標は１教科○点以上です。僕は絶対に志望校に合格したいです。**自分のためでもあるし、今まで支えてきてくれた人たちのためでもあります。**本気で頑張ります。僕が全国で一番志望校に入学したいと思っています。高校にしっかり入学できる結果を今回のテストで出したいです。

明日はテストです。これで最後なのですごく緊張しています。ただ、**やれることはやったので結果につながってくれたらいいな**と思います。２０日にすべて返ってくるのでよい結果で受験に臨めたらいいです。

今回のテストでは○点を超えることが目標です。そのために、土日はいつも以上にたくさん勉強をして、頑張りたいです。**このテストは笑顔でよかったと思えるように頑張りたい**です。あと、先生が言っていた「最近このような悩みをよく聞きます」というので、このクラスに受験に悩み一生懸命になっている人がいることに気づけなくて、もう少し周りを見るべきだなと思いました。**そういう仲間の助けになりたい**です。

明日と明後日が過ぎたら学年末テスト。なんだかあっという間に時間が過ぎていったように感じます。**これまで勉強してきた分はしっかりと表に出てくるので、自分の成果を出していけるようにしたい**と思っています。そして、木曜日に面接指導があります。日々の努力をそこでも発揮したいです。

今日は別れについて一人で考えていました。別れは嫌だし、つらい・・・僕はそう思っています。しかし、その別れにも２パターンあると思います。よい別れ方と悪い別れ方は人によって違うと思いますが、僕は**「未来へつなげる別れ方」がよい別れ方**だと思います。成人式に会ったときに「卒業式泣いていたな！！」みたいな過去を振り返って楽しくなれる別れ方は正直楽しみです。悪いのは自分の思いをみんなに伝えられなくて終わること。**一人一人への感謝を伝えられないって、自分として嫌だしつらい・・・。**みんなあと少し。受験はつらいけど頑張ろう！

今日は、みんなの「おはよう」がいつもより重たく感じました。１日空いているだけなのに、みんなが私を見て元気になってよかったと思ってくれているかのような顔で「おはよう」と言ってくれるととても嬉しかったです。**やっぱり学校っていいなと思ったし、あと少ししかない中学校生活を大切にしていきたい**です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年１月１９日　　NO．２７９	３年生最後のテストの日

脳を味方につけよう！

卒業まで登校日が残り約３０日です。つまり、入試まで約３０日しかないということです。目標を達成することだけに集中し、頑張りきることができるとよいですね。そのために、なるべく目標以外のことに目を向けない方が結果を残しやすくなります。残りの時間を有効活用し、頑張り切りましょう。

目標達成以外の時間とは、悩む時間です。１月中に進路を決定します。進路を決定したら、その目標に向かって頑張るだけです。あっちの方がよかったかな・・・。この志望校だと合格するか心配だな・・・と、悩んでも時間の無駄です。悩むことで、勉強の効率は下がります。悩み事ばかり頭に浮かんでしまい、学習内容が頭に入ってこなくなります。不安は入試まで抱え続けることになりますが、悩まず、勉強だけに集中した方がよいです。そのために、進路を決めるまでに、後悔がないようにひたすら悩みましょう。

また、勉強の質を上げるためには、ドーパミンを有効に活用するとよいです。ドーパミンとは、熱中しているときに流れる脳内物質です。ドーパミンという言葉を一度は聞いたことがあるのではないでしょうか。このドーパミンを上手に使うことができれば、勉強の質は上がります。ドーパミンをコントロールするためのコツとして、「目標を明確にする」と、その「目標を細分化する」があります。まず、志望校に合格することをイメージしましょう。そのイメージで、喜んだり、嬉しがったりなど、テンションが上がることが重要です。そのテンションが上がったときに流れるのがドーパミンです。だから、合格したときの感情や周りの様子など、できるだけ鮮明に思い浮かべて、ドーパミンを頭に流しましょう。そして、その目標が達成できるように、目標を細分化します。一カ月後の目標、一週間後の目標、一日の目標と、細かくわけていきます。そして、その目標を毎日達成していくことで、ドーパミンを継続して流すようにします。勉強への集中力が日に日に高まっていきます。

さらに、ドーパミン以上に大切な脳内物質を紹介します。それは、セロトニンです。セロトニンは、安心しているときに流れる脳内物質です。このセロトニンが十分に流れているから、目標達成に向かって集中して取り組むことができます。安心できていない状況。例えば、空腹時や睡眠不足、イライラしているときなどの状況で、勉強に集中できないのは明らかです。安心できていない状況での勉強は、前頭前野の働きが鈍くなり、内容が頭に入ってこなくなります。安心できる環境があってこそ初めて、目標達成に向けて集中することができるのです。セロトニンが生み出す安心が根底にあり、目標達成に向けてのエネルギーが出てくるのです。

しかし、入試のことを考えると不安は高まっていきます。セロトニンが大切と言われても、不安は拭い去れないでしょう。だからこそ、簡単にセロトニンを出す方法を紹介します。それは、バナナを食べることです。セロトニンの原料となる栄養素がバナナには含まれているからです。

もてるすべての力をつかって、目標達成に向かって頑張っていきましょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２０日　　NO．２８０	**担任の独り言** 実力テスト、学年末テストで頑張りきれた人は、きっとこれからも頑張り抜くことができる！

あーしとけばよかった･･･が許されないテストでよく頑張った

今日は中学校生活最後のテスト１日目でした。テストと思うといつも以上に頑張らなくてはと思える一方で寂しさも感じてしまいます。**解いてみた手ごたえは◎。社会はいつも以上の点数をとれた気がするし、英語は難しくてもいつも通り解けました。**明日は本当に最後の最後。頑張るぞ！！

今回は入試前最後のテスト。今回うまくいけば、入試本番もきっとうまくいくでしょう。

今日はテストでした。**今回はマジでやっていて、昨日の夜もなかなか寝付けなくて、あまり体調もよくなくて、こんなになったのは初でした。**だから、成功してくれるといいです。

これが本気になるということ。これが受験生。ここまでやるから、きっと結果に残る。

今日はテスト１日目でした。正直中間とは比べものにならないくらいどの教科も難しくなっていて驚きました。特に英語は本当にぎりぎりになってしまいました。ただ社会では、すごく手のこんだ問題があって、**忙しい中で私たちのためにテストをつくってくださったことに感謝**です。明日も頑張ります。

ここまで思いを巡らせられる人は、本当にすばらしい。こういう人は、周りから大切にされるし、応援される。

今日はテスト１日目でした。**これが最後というプレッシャーで今までの中でどのテストより緊張しました。**だけど、入試の本番はもっと今日よりも緊張するんだろうなと感じ、よいイメージトレーニングにもなりました。明日は理数です。この緊張感を保ちつつもリラックスしてできるとよいです。

入試はマジで緊張する。しかし、普段のテストから緊張感をもって臨んでいる人は、入試本番、その緊張を乗り越えられる。

今日はテスト１日目でした。得意な文系の教科が多く、**苦手だった社会も今までよりも多くの問題が解けました。英語も時間が少しないように感じるときもありましたが、５分前には終えることができた**し、見直しをすることもできました。明日も頑張りたいと思います。

３年間分の頑張りがでたね。今回の勉強量が入試まで引き継がれる。本気になって取り組めた人は、これからも本気になって取り組める。

今日は最後のテストでした。なんか今回はいけた気がします。いつもはわからないと少し諦めている部分があったのですが、**お母さんを思い浮かべながらやったら、最後まで諦めませんでした。**最後まで全力で頑張ることができました。

人って不思議なもので、自分のために頑張るより、誰かのために頑張った方が、力が出る。だから、周りを大切にできる人が、よい人生を歩んでいくことができる。

ここからは、受験勉強。今週中に進路を決め、あとは頑張るのみ！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年１月２０日　　NO．２８１	**担任の独り言** 今回のテストが入試本番だった。今回うまく言った人は、きっと本番もうまくいく。

マインドフルネス

帰りの会で「瞑想の時間」があります。瞑想には様々なメリットがあります。アップル創業者のスティーブ・ジョブズやMicrosoft創業者のビルゲイツも瞑想を行っていました。他にも、イチローやジョコビッチなど、スポーツ選手も瞑想を取り入れています。瞑想には、集中力アップや自分の感情をコントロールできるようになる、心が強くなるというメリットがあります。また、瞑想をすると頭がよくなるという研究結果も報告されています。瞑想には様々なメリットがありますが、その中でも「自分の感情をコントロールする」「心が強くなる」という点は、特に重要だと思います。「自分の感情をコントロールする」「心が強くなる」と、より幸せになることができます。

どうして幸せになるのかというと、あなたが生じる感情はすべて、あなた自身がつくっているからです。例えば、勉強。勉強が嫌いな人もいれば、勉強が好きな人もいます。さらには、勉強が嫌いだから逃げてしまう人もいれば、勉強が嫌いだけど頑張れる人もいます。その違いは何かというと、得意不得意という面もありますが、自分の感情をコントロールできているかという点が大きいです。

また、代表者に立候補できる人もいれば、立候補したくてもできない人がいます。どこに原因があるかと言えば、落選することを怖がることにあります。挑戦には失敗はつきものですからね。１００％成功するということはありません。だから、挑戦するためには、どうやって失敗しないかと考えるより、失敗しても大丈夫なメンタルを鍛えることの方が大切です。

自分の感情をコントロールしたり、心が強くなったりすると、幸せをつかむチャンスは増えます。つまり、瞑想は幸せになるために重要ということです。だから、多くの成功者が瞑想を試みるんですね。

さらに、瞑想を生かすためには、「自分自身のことを知る」ことが大切です。自分自身が進むべき道がわかると、瞑想のメリットは倍増します。

では、どうしたら自分が進むべき道がわかるのでしょうか。それは、「嫉妬」と「日記」です。日記なら容易に想像はつくかと思いますが、どうして「嫉妬」が大切なのでしょうか。なぜなら「嫉妬」は自分がほしいと思っているものを相手がもっているときに生じる感情だからです。例えば、保育園の子どもがあなたに、おもちゃの自慢をしたとしましょう。しかし、あなたは微笑ましく子どもに接するだけです。しかし、あなたのそばにいる人が、勉強ができる、スポーツができる、異性にもてるなどとしましょう。きっと、嫉妬することがあると思います。そして、その嫉妬したものが、あなたが本当に欲するものです。なかなか自分自身に問いかけても、本当に欲するものってなかなか見つかりません。だから、嫉妬の感情を利用するのです。嫉妬したものが、あなたが本当にほしいものだからです。

そして、嫉妬したら、その相手と一緒にいるようにしましょう。なぜなら、その相手はあなたが欲するものをもっている人だからです。つまり、その相手と一緒にいると、あなたが欲するものを手に入れる確率が上がるということです。

自分の欲するものがわかれば、あとは自分の感情をコントロールし、心を強くしていくだけです。瞑想と嫉妬をうまく利用して、あなたの道を切り開いていってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２１日　　NO．２８２	**担任の独り言** ここからは受験勉強！

テストお疲れさまでした

今日テストが終わりました。次は入試に向けての勉強をより頑張っていきます。頑張るといえば、明後日には面接指導があります。**とても緊張すると思うので緊張に負けないようにして、自分の意志をしっかりと伝えられるようにしたい**です。**英語のテストの結果がよかったので嬉しかった**です。

今日もまたテストでした。理科の問題数は少なかったけど、１問４点でやばかったので慎重にやりました。そして、数学は少し難しかったです。でも、**勉強したところが出たのでよかったです。**でも、わからないところがけっこうありました。でも、**次は入試なので頑張ります。**

今日は最後のテストでした。頑張ってきた成果を発揮することができたのではないかなと思います。わからない問題もあったのですが、**今まで支えてくれた人のことを思い出して、最後まであきらめずに頑張ることができました。**この調子で受験も頑張りたいです。

今日でテストが終わりました。結果はどうであっても、**自分はとても頑張ったのでそのぶん頭はよくなっていると信じています。**そして、最後のテストだったので、**これが終われば入試モードに完全に切り替わっていくと思います。面積や勉強、そして、もちろん授業も最後まで頑張りたい**です。

今日でテストが終わりました。でも、休憩している間はないなと思います。１週間後、２週間後に私立が待っています。だから、昼休み時間などに「終わったー」と騒ぐのではなく、**緊張感をもって勉強したいです。また、それは呼びかけあい少しぴりぴりした空気で、過ごせたらいいな**と思います。

今日は理科・数学で中学校生活のテストがすべて終わりました。手ごたえ◎です。理数は実力づけをメインに行ってきました。その成**果をしっかり発揮できたのでよかった**です。２月の頭に私立の入試があるので、**実力を出せるようにしっかり準備をしていきたい**です。

今日でテストが無事終わりました。**なんか入試に近かったなあと思いました。**この日のために、たくさん勉強したからこの日に体調を崩したり、何かあって受けられなかったってことを考えたら、頭が痛くなってきて、**学習も体調管理をしっかりとやらないといけない**と思いました。

今日でテストが終わりました。理科はまあまあできました。**数学は100点の自信があります。努力してきてよかったと思います。次は、入試に向けて努力していきたい**です。

今日はテストがあって理科と数学がありました。**自分は両方とも自信がすごくあります。**理系が得意というものもあるけど、**今までで一番頑張ったと思うので、すごく自信があります。入試ももうすぐなので、これ以上に本気になり、入試を乗り越えられたらと思います。**

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２１日　　NO．２８３	**担任の独り言** 私立推薦入試まで１週間きりました

受験頑張ろう

きっと受験勉強を頑張っていることと思います。受験勉強は、一人で教科書や参考書、問題集と向き合う時間が多いですよね。中学校を卒業したら、一人で学習する時間はさらに増えていきます。高校に行けば中学校以上に一人で学ぶ時間は必要になってきます。大学に行けば、最先端の技術を研究するため、ほとんど一人で学ぶ時間になるでしょう。そして、今までは、勉強を教えてもらえることが当たり前でしたが、これからは勉強を教えてもらうだけでもお金がかかります。他にも、周りの人やものの助けを得て、勉強する環境を整えたり、体を動かしたりするだけでもお金がかかることもあります。きっとこれからは、受験勉強以上に、一人で学ぶことの重要性が高まってきます。

一人で学ぶことは、難しいです。つい誘惑に負けてしまい集中が続かなくなります。さらに、それに慣れてしまい努力を継続することが難しくなります。

では、どうしたら一人で学び勉強の質を高められるのでしょうか。それには、いくつかコツがあります。

１つ目は、「小さいことから始めてみる」です。よくやる気が出ない・・・という声を耳にします。やる気がでないから、勉強に取り組むことができないのでしょう。しかし、やる気は行動するから出るものです。つまり、やる気が出たから勉強するのではなく、勉強するからやる気が出るのです。そして、このことは脳科学的にも証明されています。だから、まずは簡単なことから始めてみましょう。椅子に座る。スマホを離れたところに置くなど、すぐにできることから始めてみましょう。漠然と「勉強するぞ！」と思ってもやる気は高まりません。行動に移してこそ、少しずつ集中力は高まっていきます。

２つ目は、「できることとわからないことを区別する」ことです。質の高い勉強とは、わからないことがわかるようになることです。わかっていることばかり勉強をしても、時間を消費するだけです。わからないことをわかるようにしてこそ、力はついていきます。そして、わからないことを勉強してもわからない・・・という人もいると思います。そういった場合は、学習レベルを少し下げてみましょう。一度理解できているところまで戻り、ちょっとだけレベルを上げてみるのです。その積み重ねで、必ず力はついてきます。

でも、どうしてもやる気が・・・という人は、３つ目の方法を試してみてください。それは、勉強をしないと決めることです。しかも、勉強をしている最中にです。きっと、その決意は１秒後には崩れ去ると思います。しかし、その一方でちょっとでも勉強ができたと自信を高められるはずです。勉強で長続きができない原因の一つに、頑張ろうと決意しても頑張れきれなかったという経験があげられます。挫折を何度もしてきたということです。そのような場合は、自信をつけることから始めましょう。自信をつけることと並行して、１つ目の「小さなことから始めてみる」ことと、２つ目の「できることとわからないことを区別する」ことをやってみましょう。

以上のことを身につけておくと、一人で学ぶ時間が増えても成果を上げることができるはずです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月22日　NO．284	**担任の独り言** 決断のとき

支え

今日、廊下に貼ってあるカウントダウンのカレンダーを見ると、もうすぐ３０日をきろうとしていることに気がつきました。音楽のとき、○○先生もおっしゃっていたのですが、週に１回しかない副教科などはあと、３、４回といっていて本当に**卒業がもう目と鼻のさきにあることをとても実感しました。**最後まで悔いの残らないように、生活したいなと思いました。

今日はテストが全て返ってきました。私は当たり前のようにテストを受け取っていましたが、終わったばかりのテストをこの短い時間で全員分丸つけをするのは本当に大変なことだろうなと思いました。ですが、○○先生は「みんなが頑張っているから私もこれくらいやらないと」とおっしゃっていて、本当にすごい！！！！と思いました。○○先生や○○先生も「今回悪くてもそれを次につなげれば、それはよい結果になる」「今回頑張ったんだから自信をもって入試に行って」など、とてもありがたい言葉をかけてくださりました。そして、私の周りには勉強を教えてくれる仲間もいます。こんなに恵まれた環境で「勉強嫌だ」と言っていたらだめだと思いました。**支えてくれる人たちに感謝をして、苦手なことでも頑張っていきたい**です。

すべてのテストが返ってきて、いろいろありましたが、しっかりと勉強できていたところは出し切れたのでよかったです。これからは**入試と面接の練習が多くなるので、これらに向けて頑張っていきたい**と思います。

今日テストが返されました。全体的にはよかったです。社会では今までで取ったことがない点数を取ることができました。嬉しかったです。**勉強した成果が出たと思います。このテストを自信にして受験に向けて頑張りたい**です。

あなたは多くの人に支えられています。あなたの目の前にいる人から、直接親切にされることもありますし、目に見えないところでお世話になっていることもあります。それに、気づくことができるか、できないかで幸福度は変わってきます。周りから大切にされていると感じられると嬉しいですよね。

そして、見えない支えに気づくことができるか、できないかはどれだけ周りの人のために動くことができるかですね。人のために汗を流している人は、周りの優しさを感じることができます。

もう卒業まで３０日をきりました。あっという間に卒業式ですね。ここからは、入試の準備で時間が経つのも早くなっていくと思います。そして、卒業が近づいてくると、日常の大切さを実感するようになっていきます。普段何げなくかわしている友達との会話。仲間のさりげない優しさ。そういったものに、よりありがたみを感じられるようになります。

学校生活残りわずかです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月22日　NO．285	**担任の独り言** 決めたら突き進む

やるべきことに集中する

結果は、多大な努力の１％しか表れません。結果を残している人は、その１００倍努力しています。結果だけを追い求めている人は、結果を出すことはありません。結果を出すために必要な土台となる部分ができていないからです。

では、結果を出すための土台とはいったいどんなものなのでしょうか。

最も大切なものは、思いです。思いの部分がぶれていると結果を出すことはできません。例えば、受験に合格したいという目標があったとしましょう。受験で合格するためには、勉強が大切です。勉強を頑張った人が受験で合格します。そのことは、誰もが知っていることです。しかし、勉強より休憩・・・。勉強より遊び・・・。など、勉強以外のものを捨てる決断ができなければ、結果は出ないでしょう。

そして、思いが行動を生み、習慣をつくります。行動に移すほど思いが高まっていなければ、よき行動や習慣は生まれません。思いの上に行動や習慣はつくられます。そして、その上にスキルや方法がのります。だから、結果ばかりを求めてスキルや方法を身につけても、結果は出ません。同じ方法を実践しているにもかかわらず、結果が出ないのは土台の部分が定まっていないからです。結果はピラミッドの頂点に位置し、その下に何百倍もの大きな土台があることを忘れてはなりません。結果が出ないと悩んでいる人は、土台の部分に目を向けてみましょう。

しかし、目標を叶えたい・・・と思う人は、まずは、責任を取るべきことと自分では責任が取れないことを明確にしましょう。このことは最も大切な思いの部分にかかわってきます。思いを持ち続けられない原因として、自分自身の責任を取ろうとせず、自分自身では手に負えないことを頑張ろうとします。受験で言えば、あなたがやるべきことは勉強です。勉強をするかしないかはあなた自身の責任です。勉強に向かう姿勢に関しては、あなたが責任を取りましょう。しかし、入試でどんな問題が出るかということについては、あなたが決められるわけではありません。あなたがやるべきことは、どんな問題が出たとしても対応する準備です。それ以外にも、友達のことや勉強量のことなど、あなたがどうこうできない問題はあると思います。あなたが、できることについては頑張りましょう。あなたがどうしようもできないことは、頑張ろうとせず、あなたがやるべきことに力を注ぎましょう。

受験まで、残りの時間はあまりありません。できるだけ、受験に関係しないものは捨てる勇気をもちましょう。本当に手に入れたいものだけを頭に入れて、目標に向かってどりょくしていってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２５日　　NO．２８６	**担任の独り言** 今週は私立推薦入試

頑張る姿が嬉しい

昨日はめちゃ悔しかったので、毎日自習室に行っています。○○先生が英語のときに「**伸びる人は基本ができて、こつこつがんばっている**」と言われて、その通りだと思いました。だから、一度すべてを基本に戻すわけではないけど、**基本を大切にして、自習室へ通い頑張りたい**です。

ここからは己との勝負。どれだけ実力を高めることができるか。基本は大切。少しでも伸びるために、わかることをどんどん増やしていこう！

だんだん卒業が近づいてきています。とても中学校生活は短いものなんだなあと思います。いろいろなことがあったなあと思います。でも、やはりコロナウィルスは大きな影響を与えるものでした。いろいろな制限の中で行事を行いましたが、**修学旅行が一番心に残っています。残りの日々を大切に過ごしていきたい**です。勉強も頑張りたいです。

修学旅行は思い出に残りましたね。一から作り上げ、多くの人の協力があってできた行事になります。それは、これからの日常も同じだね。一つ一つのことを大切にし、仲間と協力して、すばらしい思い出をこれからもつくっていきましょう。

今日、面接の練習をしました。先生から、「今日は少しつっこんだ質問をするね」と言われて少し緊張度が上がりました。でも、今までの練習から学んだことを話、はきはきと質問に答えることができました。終わった後先生から「とてもいいよ！胸をはって明日の面接指導を頑張ってね」と言葉をいただいて、とても嬉しかったです。明日もあと１回だけ機会があるので、**準備をしっかりとして頑張りたい**と思っています。

何度も面接練習を重ねてきた人の日記です。練習のたびに何度も修正を加え、内容をよりよいものにしていきました。翌日に練習をすると、アドバイスを出したところが、すぐに直っていました。きっと、家でも相当努力をしたのでしょう。見違えるようによくなりました。面接は、才能ではなく回数です。どれだけ自ら動くことができるか。行動の積み重ねが成果をうみます。

今日の５時間目は体育で終わったあとすぐ５分後には短活でした。体育はハードでみんな息がぜーぜーになっているのに、もうダッシュで下駄箱まで行き、すごい勢いで階段を登っていました。鐘がなって、３分後には席に全員座っていました。さすがだなと感じました。**次をみすえて動く姿はこれからも続けていきたい**です。

この日記は嬉しいですね。「次を見据えて動く」「時間を守る」中学校３年間で身につけたいことです。こういった報告は、担任として本当に嬉しいものです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２５日　　NO．２８７	**担任の独り言** 今日はプチ生徒総会

不安とは

「受験ってどうなるのだろう」「将来どうなるのかな」と少なからず不安を感じている人はいるかと思います。「うまくいくかな・・・」「大丈夫かな・・・」と漠然と、不安になりますよね。将来のことを真剣に考えている人ほど、不安に感じていると思います。不安を感じないっていうのは、自信があるか、何も考えていないかのどちらかですからね。

不安は力を与えてくれます

不安はときには必要な感情です。しかし、不安を抱え続けるのは苦しいですよね。不安をなくしたいと思う人は多いと思います。

では、どうしたら不安はなくなるのでしょうか。不安をなくすためには、

知ること

が必要です。そして、

乗り越えるための力

が必要です。

例えば、スキー。初めてスキーを経験する人は怖くて全く滑ることはできません。しばらく転んだり、ゆっくり滑ったりすると、怖さはだんだんなくなってきます。要領がつかめてきたということです。しかし、スピードを上げようとすると再び怖さが顔を出します。どこまで自分自身の力でコントロールできるかわからないからです。これまた、転んだり、ゆっくり滑ったりすることで、怖さを克服していきます。スピードがコントロールできるようになると、怖さはなくなります。さらに、傾斜が急な坂が滑れるようになったり、ジャンプができるようになったりします。滑り方やスピードの出し方を知り、コントロールできるようになれば、怖さはなくなります。

また、幽霊もそうです。幽霊はどうして見えるのか。幽霊は私たちに危害を加えるのかわかりません。だから幽霊は怖いのです。例えば、幽霊と遭遇しない方法を知っていれば安心しませんか。さらには、幽霊が私たちを幸せにしてくれると科学的に証明されれば、逆に幽霊に会いたくなりませんか笑。

人間関係も相手を知らないと不安になります。例えば、初めて会う人と話をするとき緊張しませんか？それは、相手がどんな人かわからないからですね。何に興味をもっているのか。優しい人なのか。怖い人なのか。相手のことがわからないから緊張するのです。相手のことを知ると、緊張は和らいでいきますよね。

今後、少なからず不安をもつことはあります。それは、成長するチャンスでもあります。不安を感じたら、不安から逃げずに、不安の原因を知る努力をしてください。そして、不安を乗り越えるために立ち向かっていってください。それが、不安を消すための方法だし、成長するチャンスです。自分自身の力で道を切り開いていってください。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２６日　　NO．２８８	**担任の独り言** 何気ない日常が一番幸せを感じられる時期

残りの日々を大切に

今日、給食を食べ終わったあと、翼くんが給食の当番でもないのに片付けをしてくれていました。翼くんは**本当に見えないところで支えてくれるし、助けてくれます。**見てばかりで、自分は何の変化も起こせていないので、残り少ない日々ですが、精一杯頑張ります。

今日の席替えは落ち着いて行えていたと思います。席が決まって動くとき、面接練習でいなかった子の席を自分と一緒に動かしている子がいました。**いつもそのように動いてくれている人がいて、物事がスムーズに動いている**のだなと思いました。私も頑張ってクラスのために働きたいです。

今日は何げなく過ごしていたら気づいたことがあります。それは、ありがとうの数です。給食のときに配ってくれている人が机に置いてくれたり、箸をおいてくれたらみんなありがとうと伝えています。３年１組からしたら当たり前かもしれないけど、**ありがとうをこんなにも言えるのはすごいと思うし、すごく温かい**なあと感じました。

今日は英語でディスカッションをやりました。ぼくはＩ男とやりました。丸亀うどんのメニューについて○○先生も含めて二人でやってとてもおもしろかったです。Ｉ男が丸亀のことについていろいろと調べてくれたおかげでもあるかなと思います。それにＩ男には昼に仕事で配膳台の片付けを頼んだのですが、それもやってくれました。僕も**人のために動ける人になりたい**です。

今日は席替えをしました。前回よりもスムーズにやることができました。みんな急いでくれたし、**呼びかけにも応えてくれました。**やっぱりそういうところでも１組はすごいなと思いました。

やっぱり友達の仲間はとても大切な存在だと思います。**いつでも一緒にいてくれて、助け合ったりして自分の支えにもなってくれる**からです。Ｊ男やＧ男、Ｏ男、Ｍ男は特に自分の支えになっています。この４人ともあともう少しであえなくなってしまいます。今の時期は勉強もすごく大切なのですが、友達との関係も大切にして、これからも過ごしたいです。

今日は給食のナフキンを敷くのを忘れてしまいました。少し考えていたのですが忘れてしまいました。いつもより時間がかかっていて申し訳ないなと思いました。Ｕ男やＤ男は**毎日やっているのですごいなって思うし、来週は続けられるようにしたい**です。

今日はたくさん入試問題や類似問題を解きました。１時間目の数学で問題を解き終わった後や休み時間には塾の進学模試の類題をやりました。また、４時間目や６時間目では学校が用意してくれた入試問題を解きました。**少しずつ少しずつ成長しているはずです。夢を叶えるために頑張っていきたい**です。

今日は勉強しました。２５分勉強・５分休憩はとてもつかえるなあと思いました。僕は、前まで長時間やって疲れてしまっていたけど、２５分勉強、５分休憩をやってみたら、**いつもより勉強時間が増えました。**これからもこれをつかって頑張りたいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月26日　NO．289	**担任の独り言** プチ生徒総会。 よい発言がたくさんあったね

不安とともに歩み、乗り越える

受験が近づくにつれて、不安は大きくなります。きっと受験に本気になっている誰もが不安を感じることでしょう。

しかし、不安があるからこそ、目標を叶えようと勉強に集中します。不安は成長にとって欠かせない感情です。人は、不安があるから成長することができます。不安を一切感じない人は、努力しようとせず、悠々と日常を過ごしてしまいます。不安があるから、その不安を解消するため、人は努力します。例えば、長期休み終了間近、提出しなければいけない宿題があったとしましょう。きっと焦ったり、不安になったりするはずです。そして、宿題に取りかかるはずです。それは、出さなければいけないという正しい心があるからです。その正しい心があるからこそ、人は前に進んで行くことができます。その一方、宿題を提出しなくてもよいと、間違った考え方をしている人は、不安を感じることがないでしょう。成長している人は、不安という感情があるからこそ、多くの人からの信頼を得て、成長することができました。不安の感情を上手に活用すれば、目標を達成することができるはずです。

しかし、不安を抱え込みすぎるのはよくありません。悩みごとを考えながら作業していては、常にマルチタスクをしている状態になってしまいます。つまり、やるべきことに集中できていないということです。例えば、受験勉強を頑張りたいが、人間関係の悩みを抱えている人がいたとしましょう。きっと、その人は、悩みごとを勉強の最中に考えてしまうはずです。これでは、勉強に集中できるはずはありません。そういうことも踏まえて、学級の雰囲気って大切なんです。だから、お互いを思いやる関係が大切なんですね。

不安は、目標達成に欠かせない感情ではありますが、抱え込みすぎてはいけないことがわかりました。では、どうしたらストレスを減らし、安心と不安のバランスをとることができるのでしょうか。

不安を減らすために有効なことは、運動です。適度な運動は不安やストレスを減らします。最低１０分。時間があるのであれば、３０分から１時間の運動が最適です。また、運動は集中力を高めたり、頭がよくなったりするという研究結果もあります。勉強の合間に軽い運動をすることは、勉強の効率を高める上で、有効です。

また、自然を見ることもストレスを減らす上で有効です。海を見たり、山を見たりすることで気分転換位なります。そして、不安を抱えすぎている人の中には、自然を見て感動し、涙を流す人もいることでしょう。その涙は、感性を磨く重要な涙となることでしょう。

以上を踏まえ、最適なストレス発散方法は、自然の中で散Ａ男することです。

目標達成には、不安はつきものです。不安と上手に付き合い、目標を達成しましょうね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２７日　　NO．２９０	**担任の独り言** 私立推薦入試頑張れ！

最後のプチ生徒総会

今日は１時間目にプチ生徒総会が行われました。コロナの対策で今回のプチ生徒総会がほとんどの人が○○中のことについて話し合う最後の機会ということで、とても重要な時間でした。その中でも、たくさんの意見が出てきて、D女さんの進行もうまく、スムーズに進められたと思います。私は、生徒総会にも出るので、**代表としてたくさん発信できるといいです。**

今日、プチ生徒総会を行いました。今までとは少し違う感じでしたが、様々な意見が出たのでさすがだなと思いました。前から見ると、メモを取っている子もいたりして、一人一人がしっかりと向き合ってくれているのが伝わってきて嬉しかったです。**生徒総会に出席するとき、みんなの意見をいかせるように頑張りたい**です。

今日は、プチ生徒総会があり、僕はそこで自分の意見や思い、願いをすべて言い切りました。来年からの○○中にどんな変化があるか、けっこう楽しみにしています。１、２年生頑張ってね。そして、**今度ある生徒総会に出る代表者さん。たくさん意見を発信してきてね。**

今日の１時間目にプチ生徒総会よしっ.ver がありました。ほとんどの人が発信していて、僕も発言できたのでよかったです。よい話し合いができたと思います。僕は生徒総会には参加できないですが、**代表の方たちがよい話し合いをしてくれると思うので、期待しておきます。**

代表者としての責任。そして、託す人の期待。これが、信頼につながるね。

今日はプチ生徒総会がありました。とてもたくさんの意見を聞くことができて嬉しいです。自分の予想以上にいろいろな人が思っていることを言ってくれてとても嬉しかったです。今回出た意見、自分で紙に書いた意見を残り少ないけど、それに**近づけるように一人一人動いて○○中をよい形で渡せるようにしたい**です。

今日、私にとっては最後のプチ生徒総会がありました。私は今回で５回ほど自分の考えをみんなに伝えることができました。あとは、今の**1、2年生に託して、これからはさらに自分と向き合っていきたい**と思っています。

今日、プチ生徒総会がありました。**発言をしようと考えていました。**できてよかったです。この総会が３年生にとって最後の会でした。教職のときには来年の生徒会役員の応援演説がありました。もうすぐ卒業なんだなあと感じました。残りの日々を大切に過ごしていきたいです。

後輩に託そう！

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月27日　NO．291	**担任の独り言** 来週、私立一般入試頑張れ！

サービスには人間性が出る

世界最高峰のホテルとして、リッツ・カールトンという会社があります。１泊何万円もするホテルです。ビジネスホテルは３千円くらいで止まることができるところもありますが、リッツ・カールトンは人気があります。また、泊りにきたいと、お客様の満足度が高いです。その理由は、リッツ・カールトンのお客様に対するサービスが徹底されているからです。

リッツ・カールトンは以下の７つを大切にしています。それは、

「誇りと喜び」「お客様の温度を感じる」「自分たちも楽しむ」「相手を祝う気持ちをもつ」「心を温める優しさを考える」「情熱をもつ」「リーダーの条件」「時間をつかう」「権限の委譲」です。「権限の委譲」とは、お客様に合わせた対応をマニュアル以外の対応でも行ってもよいということです。リッツ・カールトンにも他のホテル会社と同じように、マニュアルはあります。しかし、リッツ・カールトンでは、マニュアル以上にお客様の状況に合わせた対応をより大切にしています。例えば、椅子に座ろうとしているお客様には、お客様の呼吸に合わせて椅子を予め引きます。また、ホテルを出た後に、観光地に行きたいと考えているお客様には、自分自身の仕事よりお客さんの都合を優先し、お客様と一緒に観光地を調べたり、行き方を教えたりします。

さらに、リッツ・カールトンは、クレドというカードがスタッフ一人ひとりに配られます。クレドには、「お客様への心のこまったおもてなし」「最高のパーソナル・サービス」など、お客様を大切にするといったことがつづられています。そのクレドの理念のもと、誇りをもってスタッフはお客様に対して、最高のサービスを提供します。

もしかしたら、上記のことは他のホテルでも実践している会社はあると思います。しかし、リッツ・カールトンは人気があるのです。その理由は、リッツ・カールトンは、「お客様を感動させる」という理念のもと、スタッフは働いているからです。そして、それだけではなく、「お客様を感動させる」ことを徹底しているからです。「お客様を大切にする」ことは、どのホテル会社でも実践しているところはあると思いますが、徹底しているという点で、リッツ・カールトンは優れています。

では、どうしてリッツ・カールトンは、理念を徹底できるのでしょうか。それは、哲学を大切にしているからです。リッツ・カールトンでは、毎日、「問い」を出しています。例えば、「昨日はお客様にどういうおもてなしをした？」「そのときのお客様の反応は？」など、問います。その「問い」で、「お客様を大切にするとはどういった行動か？」という考えを深めていきます。やはり、人間は、人（考え方）が重要なのです。

また、スタッフを採用する際も、人間性を見るそうです。『技術は後からでもついてくるが、人間性は後から養うことはできない』それだけ、人間性＝１日１日の積み重ねが大切なのです。

今、周りの人のために動いているあなた。きっと、どの勉強よりも大切なものを身につけているのでしょう。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２８日　　NO．２９２	**担任の独り言** 私立推薦頑張ったね！

入試お疲れ様

今日は６時間目自習でした。みんな静かに集中してできていて、とてもよかったと思います。明日、明後日は私立推薦の人は入試があると思います。**3年1組のみんなは優しい人が多いので多分受かると思いますが、頑張ってほしい**です。

僕はすごく今どきどきしています。明日が私立推薦入試だからです。自分が受けるわけではないのに、仲間の進路が決まっていくと考えると、なんだかどきどきしてきます。きっと今みんな。明日に向けて仕上げているのかな？**みんなのベストが出し尽くせることを願っています。頑張れ！**

明日は私立の推薦の入試の日です。２組からも数人行く子たちがいます。そのうちの一部の子たちには勉強を教えてあげることができました。**1点でもよい結果を残してくれたら嬉しい**です。自分も２日に一般があるので頑張ります。

明日は私立推薦の入試があります。私も本命ではありませんが、一週間後に本番があることを実感し、どきどきしています。**1組からもたくさんの人が明日本番を控えていて、頑張ってと心のそこから応援しています。**そして、明日は自分も入試問題を解いたりするので、本番に向けてシミュレーションをしていきたいです。

応援は力になります。応援される人と応援されない人では、不思議と出る結果は違ってきます。周りが温かいと結果を出しやすくなります。周りから愛される人、支えられている人は、大きな力を得ます。あなたのように、周りを幸せにできる人は、仲間から愛され、支えられ、目標に近づいていくことでしょう。

入試まで１週間となりました。明日は推薦の子が入試です。いよいよ近づいてきました。もっともっと頑張りたいし、自信をもって臨めるようにあと少しですが、つめていきたいです。人生初めての入試とあり、本当に緊張すると思いますが、**自分に負けずに頑張りたい**です。

結果が出る人は、結果が出ていない人が遊んでいる中で、努力ができます。結果が出る人は、誰も見ていないところで、黙々と努力します。結果が出る人は、目標を第一に考えた行動をすることができます。残り１ヵ月。努力次第だね。

入試まであと１週間です。**けっこう不安になってきました。受かるかどうか心配です。みんなこういう気持ちだと思います。**残り時間は少ないですが、頑張って勉強して合格できるようにしたいです。

みんな不安。だから、自分だけではないって思って頑張れる。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月28日　NO．293	**担任の独り言** 自分に甘い人は、どんな考えに対しても甘くなる

運がよい人

運がよい人っていますよね？では、どういった人に運は訪れるのでしょうか。運がよい人の特徴として、

自分自身や周りを大切にできる
挑戦できる

ことがあげられます。

「自分自身や周りを大切にできる」人は運がよい人です。人は、周りの仲間とかかわることで成長する速度は何倍にもなります。一人で物事に取り組むより、周りの仲間と協力したり、競争したりすることで、成長する速度は圧倒的に上がります。だから、周りにすてきな仲間がいるってことは大切なことです。

そして、「周りにすてきな仲間がいる」人は、自分自身が進むべき道を大切にできる人です。自分自身のために進むべき道を真剣に考え、周りからの助言を自分自身のために素直に聞くことができる人は、周りから応援されることは容易に想像できますよね。さらに、その進むべき道が「仲間のため」という思いがあると、すてきな仲間がより集まってきますよね。周りのために汗を流すことが好きな人は、何も考えていなくても自然と仲間が集まってきます。だから、運がよいんです。

また、自分自身を大切にしている人は、運がよいと思い込んでいます。運はみんな平等に与えられ、そこら中に転がっているもので、特定の人にだけ与えられているものではありません。しかし、成功する人や失敗する人がいることも事実です。では、どうして違いが出るのかというと、運が悪いと思っている人は、失敗の原因を運のせいにしてしまいます。だから、運が悪いと思い込んでしまっているし、運のせいにして失敗した原因を克服しようとはしません。運のせいにしてしまえば、気持ち的に楽ですからね。しかし、運がよいと思っている人は、失敗を運のせいにはしません。運がよいと思い込んでいるからです笑。だから、運のせいではなく、違うところで失敗の原因を探します。だから、力がつき、結果として大きな成功を収めます。そして、私は運がよいとさらに思い込むのです笑。

さらに、その成功がより大きな成功を生み出します。「この人は○○を成し遂げた人だ」と周りからの信用を得られれば、仲間はどんどん集まってきます。そして、ますます運がよくなるサイクルを生むのです。

「挑戦できる人」も運がよいです。なぜなら、チャンスをよい多く得ることができるからです。成功する確率が増えれば、成功する可能性も必然的に上がります。そして、チャンスに気づくことができる人は、「情報源を豊富」「心にゆとりがある」「直感を信じる」という特徴があります。チャンスを見つけ、そのチャンスに飛び込むことができれば成果を生み出します。それが、自然にできる人が運がよい人という訳です。

やっぱり運は自分で掴むんです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年１月２９日　　NO．２９４	**担任の独り言** 自分も大切。 でも、周りはもっと大切。

頑張り抜く

今日は入試本番でした。ついにこの日が来たなという感じでした。○○駅で先生方が送り出して下さったので勇気が出ました。筆記試験は国語は簡単だったし、残りの二つもまあまあかなと思います。面接は練習通りいけました。私たちは終わりましたが、**気を抜かずにクラスの雰囲気づくりに貢献したい**です。

今日は私立推薦の子たちの入試でした。**私立推薦の子たちは面接も勉強も早いうちからずっと頑張っていたのでうまくいっているといいな**と思います。そして、私たちは入試問題を解きました。定期テストほどの緊張感はなく、リラックスして解けたのですが、まだまだたくさん間違えてしまいます。今日のように自分の実力を知ることができるよい機会を大切にして勉強を頑張っていきたいです。

今日は、○○先生に感謝を伝えたいです。３時間しかなくて毎時間授業があると思うのに、こうして日記にコメントを書いてくださることです。何気にコメントが好きで、楽しみにしています。でも、さすがに今日はないかなあと思って開いてみたら書いてあってびっくりしました。本当に毎日、日記にコメントを書いて下さってありがとうございます。そして、いろいろなところでも私たちを支えてくださってありがとうございます。

私は幸せ者です。私もあなたたちから支えられています。きっと、入試に対して不安なこともあると思いますが、つらい顔を見せずに頑張る姿や仲間のために動く姿は、私の励みとなります。そして、頑張りたいと思わせてくれる人がいるってことだけでも幸せなことなんです。

昨日、学習委員から「入試対策プリントを作ったんで、コピーしていただけませんか？」と依頼がありました。こんな忙しい中、自分のことだけではなく、仲間のために時間を割いてくれる人が３年１組にはいる！こういう人がいるから「自分ももっとしっかりやらないとな！」と思えるんです。だから、私は、頑張ることができるんです。

人は、周りの人の助けなしに頑張ることはできません。頑張りたいと思える人がいて初めて、努力することが継続できるようになります。

受験も同じです。自分のために頑張ることも大切ですが、支えていただいている保護者の方を考えて頑張ると、自分のために頑張る以上に、頑張りきることができるんです。だから、あなたたちのように、周りのために動くことができる人、周りから応援されている人は、入試まで頑張り切ることができるはずです。

周りを大切にできるあなたには、あなたのことを大切にしてくれる人が数多くいます。だから、大変なときこそ、あなたを支えてくれている人のことを思って頑張って下さい。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年1月29日　NO．295	**担任の独り言** 今週で目的地が決まる。 あとは突き進むのみ！

成果を出すために

成果を出すためには継続が大切です。１日、２０時間勉強しても１日しかもたなければ、成果を出すことはできません。毎日こつこつと努力してこそ成果はでます。

しかし、頑張っても成果がでないこともあります。その原因は、努力を質ではなく、量で判断しているからです。簡単に言えば、漢字ノートを１０ページやることが大切なのではなく、漢字をいくつ覚えたかという点で評価をしなければならないということです。明日につながらない努力では、成果は出ないのです。逆に、毎日、少しでも知識を増やしていくことができれば、間違いなく成果はついてきます。

では、どうしたら成果を出す努力ができるのでしょうか。それは、振り返りの時間を確保することです。成功者は、夜、一日の振り返りとして、日記を書きます。頑張ったことや周りへの感謝と同時に、何を残すことができたのかということを振り返ります。振り返ることで、翌日のモチベーションが上がると同時に、一日で何ができたのかを振り返ることができます。そして、振り返る時間を確保するからこそ、何か頑張ろうとします。よく勘違いする人がいますが、頑張ったから振り返りができるのではなく、振り返りをするから頑張ろうとするのです。

受験生でいえば、振り返りとはテストです。日記は成果を出す上で効果的な方法ですが、勉強で成果を出すためには、テストです。ただ単に勉強するのではなく、勉強のどこかで自分自身の成果を確認する時間を確保しましょう。案外、頑張った割には・・・と思うことが多いです。しかし、それが現状です。現状が理解できていないのに、頑張っても間違った努力につながってしまうかもしれません。もし、成果が出ているのであれば、その努力を続けてください。逆に成果が出ていないのであれば、勉強の仕方を見直してみましょう。その繰り返しで、きっと知識が頭に残る勉強法を発見することができるでしょう。

努力は、量ではなく質です。勉強時間を増やすだけではなく、どれだけ明日につながる知識を増やすことができたかを大切にしましょう。もちろん、知識を増やすためには、勉強時間の確保は必要です。勉強時間を確保することは最低限です。平日であれば、４時間。休日であれば、８時間が目安です。勉強時間を確保した上で、質にこだわってください。

あなたの努力が成果として出ることを願っています。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年2月1日　　NO．２９６	**担任の独り言** 明日から私立一般入試が始まる

1日1日を大切に！

最近、とてもよいことがたくさんできていると思います。**係の活動はもちろんだけど、配りものや人が困ってそうだったら、率先して動けるようになりました。**１年前の私は正直、配りものなどをあまり配っていませんでした。でも、**3年1組の一員となり、3年1組の人たちの優しさと1日1善のおかげで、とても動けるようになった**と思います。あと１ヵ月ほどしかこのクラスでいられないのが悲しいですが、たくさんみんなの役に立てるといいです。

今日は、タブレットを使いました。久しぶりだったけどうまくできました。今日は、昨日入試だった友達に「お疲れ様」と言いました。すると「ありがとう」と返してくれました。**2ついいことがあって、いいこと見つけをすると、心が温かくなりました。私も来週の入試に向けて、伸ばせるところはしっかりと伸ばしていきたいと思っています。**

今日は、昨日試験でいなかった子にやっと会えて「どうだった？」と聞くと、「めっちゃ緊張したけどテストはしっかりできたと思う」と言って、**そう思えるのは努力したんだなと思いました。私もそう思えるように日々ラストスパートをして、全力を出して取り組んで、無事入れるようにしたい**です。

今日、昨日入試だった子が、すごく緊張していて、ずっと大丈夫かなっと言っていました。その子は**昨日会場に行ってみると、募集人数が超えるくらいたくさんの人たちがいたから、落ちるかも･･･と言っていました。そういう話を聞くと、当日何が起こるかわからないので、しっかりと心の準備をしていきたい**です。

今日技術でタブレットを使いました。今はみんな真剣にプレゼンテーションを考えていて、１時間とても静かに取り組んでいました。私は、あまりパソコンを使うことはうまくはないので、**たくさんパソコンを使って慣れたい**です。

今日は４時間目にプログラミングを行いました。ぼくは「おすすめな睡眠法」というテーマでやっていますが、とても楽しいです。タイピングは遅いですが、**やっていてとても楽しいので、残りの技術の授業は少ないと思いますが、楽しんでやりたい**です。

今日は技術がありました。パワーポイントを使いましたが、本当に難しくて苦戦しました。**字体の変更や画像をコピーして貼り付けて･･･とたくさんのやり方があって、すごく大変だった**し、終わるか少し心配です。もう少しスピードを上げてよいスライドを完成させたいです。

僕は今日技術でシュークリームを見ていたらとてもおいしそうでした。だから、今日買いに行きました。やっぱりおいしかったです。勉強終わりの間にシュークリームを食べていこうかなと思います。

今日は振り返ったときに誰かのために動いたと言えることがありませんでした。**4時間っていうのもあったかもしれないけど、この時間でやっている人はたくさんいた**と思います。だから、明日も少ない時間の中でも何かできたらいいなって思います。

最近、**シャーペンの芯の減りがとても早いように感じます。それは、それだけ勉強を頑張っている証拠だと思いました。**来週はいよいよ私立一般入試です。全力を尽くせるように頑張ります。

今日は、**第2回クラスオリジナル入試対策プリントを配布しました。**ぼくはみんな忙しくなるから今回が最後になってしまうのかなと考えていましたが、いろいろな人から「もう１回作って」とか「もう１回作れるよ」と言ってくれました。これから他の製作隊の人にも聞いて、最終決定していきます。みんなの力になるプリントがつくれたらいいです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月1日　NO．２９７	**担任の独り言** 覚悟をもって志望校が決めた。 あとは、突き進むのみ！！

依存

依存と聞いてあなたは何を思い浮かべるでしょうか。きっと、スマホ依存やゲーム依存など、よくないことをイメージするのではないでしょうか。依存は人間の足を引っ張るものだと考えている人は多いと思います。しかし、依存することを上手に活用することができれば、目標を達成させることができます。なぜなら、依存（快楽）するときに流れる脳内物質と目標達成したときに流れる脳内物質は同じだからです。その脳内物質をドーパミンと言います。ドーパミンがあるから、人間は他の動物と違い大きく成長することができました。だから、依存（快楽）は人間の足を引っ張るものではなく、上手に活用すれば長期的な目標を達成するための最も重要な感情になるのです。

しかし、かなり強力な感情であるため、一つ間違えれば取り返しがつかない状態になってしまいます。ドーパミンが流れるときは、目標が達成したときの他に、楽しいとき、他人に褒められたとき、新しい行動を始めようとするとき、好奇心が働いているときなどです。だから、買い物依存やSNS依存など、好奇心で何かを始め、それが楽しいと感じたときは誰でも依存症になる可能性があります。

では、どうしたらドーパミンを上手に活用することができるのでしょうか。よく目標を達成している人に話を聞くと、「楽しいから」「毎日やっているから苦にならない」と言います。それは、努力とご褒美（ドーパミン）の習慣化ができているからです。努力と成功体験（ドーパミン）の習慣化ができれば、目標を達成することが依存となり夢を叶えることができます。だから、目標を設定して努力することの継続に力を注ぐべきです。

そして、努力とご褒美の習慣化にはコツがあります。それは、

簡単な作業から行う

達成可能なぎりぎりの目標設定をする

です。

一つ目の「簡単な作業から行う」とは、前日の夜か当日の朝に「やることリスト」を作ります。そして、「やることリスト」を簡単なものから順に並べ替えます。すると、朝から小さな成功体験を味わえ、次へのモチベーションを生み出します。そして、目標達成が繰り返されます。朝一で難しい作業を行ってしまうと、成功体験が得られません。そのため、ドーパミンが流れず、次へのモチベーションがなかなか上がりません。できるだけ簡単なものから手をつけることをおすすめします。

二つ目は、「達成可能なぎりぎりの目標設定をする」ことです。人間は、できるとわかっていることにチャレンジしても、喜びを感じることはありません。１＋１＝？あなたたちの中で、この問題を解くことができて嬉しいと感じる人はいるでしょうか。きっと、いないはずです。それは、できるとわかっているからです。できるかどうかわからないぎりぎりのところに目標設定を置き、その目標を達成する。その瞬間に、大量のドーパミンが流れます。届くか届かないかわからないところに目標を達成しましょう。目標設定も慣れが大切ということですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月2日　NO．２９８	**担任の独り言** 今日から３日間！！

私立一般頑張れ！！

私立推薦の友達は入試が終わり、とても頑張っていました。そういうこともあってか、最近はもうすぐ卒業という実感がより一層湧いてきます。もちろん受験も大切で頑張らないと・・・という気持ちはあるけど、**この仲間と過ごす時間があと20日ほどしかないと考えるとすごく悲しいので、仲間との時間も大切にしていきたいと思います。みんなとたくさん話して、今からでも思い出を作りたい**です。

なんだか僕もみんなも人間的に成長したと思っています。大人に近づいていくということを今実感しています。僕なんか、昨年なんかマイナス思考だったのに、今ではこんなに元気です。**自分を変えられたんだなと思います。高校生になったらもう大人みたいなものです。高校生になったら、もっと大人な自分をつくっていきたい**です。

今日も入試対策プリントを解いていました。やっているうちに、**「ああ、あとどれくらいみんなと一緒にいられるのかな」と思ってしまうのです。階段のところにある「あと何日」を見るよりも、こうしているときが、とてもみんなといられる時間が短いと感じてしまう**のです。だから、勉強中でも会話しているときでも、仲間といられるわずかな時間を大切にしていきたいです。

私立一般の入試が今週あります。**多分ほとんどの人が初めての入試になる**と思います。私はすごくどきどきしていて緊張しています。あと少ししかありませんが、頑張りたいです。また、月曜日の事前指導をしっかり受けて身なりも整えて受験に臨みたいです。

今週はついに私立の入試です。**人生で初めての体験**です。どんな雰囲気なのか不安です。事前指導をしっかりと受けて、**高校側に公共のマナーや人に迷惑をかけないようにしたい**です。

今日、勉強しました。**勉強をする習慣がついた**と思います。だから、勉強があまりつらく感じなくなりました。私立のテストまであと４日です。今はみんな頑張っていると思います。だから、自分も頑張ってやっていきたいです。

私立推薦の結果が着々と届いていて、仲間の成功した声を聴くと、嬉しく思います。それと同時に自分の入試も近づいていることを痛感します。早い人は４日後に入試です。本番という緊張が今でも感じます。**当日はもっとすごく緊張すると思います。自分を信じて頑張りたい**です。

来週、ついに入試がスタートします。まずは、ここで合格をもらって無駄に緊張しないで公立に挑んでいきたいです。**受験や受験にとって大切なことはメンタル、粘って勉強をたくさんすることも当日動揺しないようにするのも、すべてメンタルだと思います。不安を0にしてポジティブに頑張ります。**

仲間からのメッセージが嬉しいです。最近はたくさんよいことができています。**周りのみんなはすごく見てくれているのだなと思うと、すごく嬉しい**し、もっともっとクラスのみんなのためにやりたいことが増えます。よいことをしていると自分も笑顔になり、よいことをしてこんな楽しいのは初めてです。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月2日　NO．２９９	**担任の独り言** よい結果が聞けることを願っています。

スマホの使い方

受験勉強で最大の敵となるのがスマホです。勉強をつい頑張ろうと思っても、環境が悪ければ、受験で成果を出すことはできません。そして、その環境を崩す最も大きな要因はスマホです。スマホから離れられずあなたの夢を壊してしまうかもしれません。

あなたは、理想をもっています。夢をもっています。どういう人生を歩んでいきたいか漠然とかもしれませんが、イメージをもっていると思います。そのためには、夢に近づくための努力しかありません。そのことはあなたもわかっています。しかし、夢以外のことに時間を使い過ぎ、浪費することで夢からどんどん離れていってしまいます。

スマホは、使い方によってはとても便利なツールです。仲間と連絡を取ることができたり、インターネットを使えば情報を集めたりすることもできます。さらには、スマホでゲームをすることもできます。スマホのおかげで、昔より、何百倍もの情報を得ることができるようになりました。また、スマホがあれば、どこでも学習することもできるようになりました。

しかし、「スマホ中毒」という言葉があるくらい、スマホの依存症になってしまう恐れがあります。あなたは、ギャンブル依存症と聞いて、どんなことを感じるでしょうか。「ギャンブルなんてお金や時間の浪費だよ」「どうせ負けるのに・・・」と、一度は感じたことはあるのではないのでしょうか。しかし、ギャンブルもスマホも実は同じ脳の原理で、依存症になっています。それは、『・・・かもしれない』という期待です。ギャンブルは「当たるかもしれない」と、根拠のない期待があり依存症になっていきます。スマホやゲームも同じで、楽しいことがあるかもしれない。と、期待するからどんどん深みにはまっていきます。YouTube を見たことがありますか？きっと YouTube を見たことがある人は経験があるかもしれませんが、一度見出すと止まりません。関連動画がすぐ近くに表示され、魅力あるタイトルに目がいってしまう・・・。そして、タイトルに興味をそそられ「楽しそう」と、期待し開いてしまう・・・。の繰り返しになっていると思います。これは、ギャンブルと同じですね。

また、人には一貫性の法則というものがあります。例えば、本をあなたのお金で買い、その本がおもしろくなかったとします。しかし、自分のお金を使ったということもあり、自分を正当化して最後まで読むのではないのでしょうか。本以外にも、映画やゲームでも同じです。「もしかしたら最後まで見たらおもしろくなるかもしれない」と根拠がないのに、自分の行動に一貫性を持とうとします。この法則は、スマホにも当てはまります。スマホは悪影響と思っているにもかかわらず、スマホは「友達との仲を深める上で欠かせない」「勉強の休憩には最適」など、スマホを使うことを正当化します。スマホで連絡が取れないだけで、関係が崩れる表面的な相手を友達とは言えないはずなのに・・・。勉強の合間にスマホをさわってしまうと、集中力がそがれ勉強の効率が落ちてしまうのに・・・。さらには、スマホのブルーライトのせいで、寝不足になってしまうのに・・・。そんな現実をわかっていても、人は、自分を正当化してしまうという怖さがあるのです。

夢を叶えるためには、捨てることは大切です。夢に関係ないものは捨てる覚悟をもつことは大切です。残り１ヵ月。夢を叶えるために、自分の環境を整えていきましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月3日　　NO．３００	**担任の独り言** 私立入試２日目

生徒総会

今日は、５時間目に生徒総会がありました。今年はやっぱり、全校生徒があることはできなかったけど、こうして○○中のために話し合える場があってよかったです。**私は代表として参加したのですが、人数が少ないからこそ1、2年生からの意見も多くよい話し合いになった**と思います。今日話し合ったことを来年につなげていってほしいです。

今日は最後の委員会でした。今年はコロナで給食のルールが変わってしまいました。しかし、全校がそれに合わせて行動してくれたので、いろいろなことがスムーズに動くことができました。そして、来年はどうなるかわからないけど、来年は、**今日出た反省のところがよくなってほしい**です。

今日、最後の委員会に私は参加しました。そこでは、私は３、４回ほど自分の意見を周りへ伝えることができました。でも、１年生や２年生の子たちがたくさん手を挙げて意見を言っていたのが私はとてもよかったなと思っています。私はもうこの学校にいる時間は短いけど、**後輩の子とのかかわりを大切に思うことができた**かなと思いました。

今日は生徒総会がありました。代表だけで行いましたが、よい買いになったと思います。少人数だったけど、たくさんの意見が出ました。途中で難しい話題になって少し流れが止まってしまいました。ですが、流れを止めないように意見を言っている人もいてすごいなと思いました。最後には私も伝えたかった思いを伝えることができたのでよかったです。**来年も頑張っていってほしい**です。

今日は、生徒総会がありました。今回は全員参加することができなかったのですが、深い話し合いになったと思います。私は、出た意見を B 紙に書いていたのですが、前に出た意見につなげて発表していったり、さすが代表者たちだなと思いました。**あと少しの学校生活を頑張って後輩に託していきたい**です。

生徒総会が開かれました。３年生は、１年間の振り返りと同時に、後輩に託す会でした。３年生が姿で見せてきました。後輩の中に、あなたの姿が浮かんでいれば、それが伝統となり、あなたが○○中の中で卒業後も関わっていくこととなります。多くの後輩の心に残る先輩でこれからいたいですね。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月3日　NO．３０１	**担任の独り言** 願書書き

礼儀

中学校は、礼儀を学ぶ場であります。中学校を卒業すれば、あなたは社会い出ます。運動ができる、勉強ができるといったことも大切だとは思いますが、社会に出る上で最も大切なことは、礼儀です。礼儀正しさを身につけていれば、周りから助けてもらうことができるし、周りから愛されます。

礼儀がある人は、周りの力を借りられる他に、周りの人のモチベーションを高めます。そして、チーム全体として成果を出しやすくなります。笑顔が周りのやる気を高めるという研究結果も出ています。しかし逆に、礼儀がない人が周りにいるとチーム全体に悪影響を与えます。例えば、あなたの周りに自分のことしか考えられない人がいたとしたらどうでしょうか。あなたはかなりストレスを感じるはずです。あなた自身にかかわってくる人は、もちろんのことですが、近くにいて同僚の愚痴を聞いているだけで不快な思いをすることもあるでしょう。その結果、チーム全体として、成果が半減してしまうのです。無礼な人は、周りから人が離れていきます。

では、どんな人が礼儀のある人で、どんな人が礼儀のない人なのでしょうか。礼儀のある人の特徴は、「笑顔のある人」「相手を尊重する人」「相手の話を聞く人」です。つまり、礼儀のある人は、周りの人を大切にできる人です。常に相手のことを考えて、笑顔でいられます。また、手柄をあげることができても、自分だけの手柄にはせず、周りを巻き込んだ手柄にし、仲間に感謝することができます。自分自身の話をすること以上に、相手の話を聞きます。そういう人は礼儀のある人と思われます。

逆に、礼儀のない人は、自分のことを一番に考える人です。自分の考えだけを押し通して、相手の話を一切聞こうとしません。必ず誰かの力を借りないと成果を出すことができないはずなのに、周りに感謝をせずに自分だけの手柄として自慢します。自分自身のことを話すことが好きで、相手の表情も確認せずに自慢話や愚痴を話し続けます。そういう人は、周りに不快な思いをさせ、周りの心ある仲間がどんどん離れていきます。もしくは、自分勝手な人ばかりとしか、かかわれないようになってきます。

中学校では、上下関係を学んだり、周りの人のために動いたりしてきました。その経験や体験は、あなたの心を大きくすると同時に、社会に必要な素質をつくってきました。そして、今後も、礼儀正しさとはあなたの武器となってくるでしょう。勉強や運動すると同時に、あなたの人としての価値を高めていってください。きっと、その力があなたの可能性を高めていきます。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月4日　　NO．３０２	**担任の独り言** 私立入試３日目

挑戦しよう！

成長したい。変わりたい。できるようになりたい。など思っている人は多いと思います。それは、向上心があるからですね。少しでもよくなろうと考えていることはとても大切なことだと思います。
その気持ちは大切にしてください。しかし、何かに挑戦をして失敗を繰り返すと、意欲が失われてしまいます。「やっても意味がないよ」と心にブレーキをかけてしまいます。

うまくいっているときは、アクセルを踏めるのですが、どうしても壁に何度も当たってしまうと、ブレーキを踏むことに慣れ、なかなか一歩踏み出すことができなくなります。

過去の経験が今のあなたをつくっているということです。何か新しいことに挑戦しようとすると、様々な過去のイメージが浮かんでしまったり、周りの人からのアドバイスが頭をよぎったりして、足を止めてしまいます。それはそれでよいことです。

同じ過ちを犯さないためにそういった危機管理が人間には備わっていますから。

しかし、後先考えずに行動することも大切です。

まずは行動してから考えるという方法もあります。

頭で考えていてもわからないことが多いです。実際に目で見て体で感じなければわからないことは山ほどあります。

頭ではうまくいっていても予定通りうまくいかないことはたくさんあります。まずは、一歩踏み出すことが大切です。

そして、その一歩がもしかしたら自分を可能性が生まれます。

「でも、失敗したら・・・」「うまくいかないかも・・・」と思いますよね。その通りです笑。１００％うまくいくことなんて一つもありませんからね。

だけど、一歩踏み出さなければ１００％変わりません。**一歩踏み出せば、0.000001％でも今よりよくなる可能性が生まれます。**

ある高校野球の監督が、プロ野球に進む選手の特徴を述べていました。「バットを毎日１０００回振れば、１００本中１本、ヒットを多く打てる<u>可能性が上がる</u>」というものです。１００本中１本ですよ！その努力ができるかできないかが一歩先へいくことができる人の考え方です。
でも、よく考えてみると、１００本中１本ヒットが多くなるだけで、打率が１分上がります。野球は３割打てば一流と言われるスポーツですから、１分上がるって言うのは確かに大きいですね。

ただ、可能性が上がる程度ですが・・・

きっと、その監督の話を聞くと、ほとんどの人が「１０００本なんて無理」「１０００本振る努力をしても変わらなかったら意味がない」と考えてしまうのではないのでしょうか。

「打率が１分上がる」と具体的に言われれば、実行に移す人は増えると思います。

さらに、「打率が<u>絶対に</u>１分上がる」と言われれば、さらに実行に移す人は増えるでしょう。

しかし、具体的に話をされず、「可能性」という言葉を使われてしまったら、大抵の人は諦めますよね・・・。ただ、大抵の人が諦めるということは、他の人との差を開くチャンスということですね。

監督の話をまともに聞いたら、まず挑戦しません笑。何も考えずに行動に移した者が一歩上のステージに上がれます。たまには、何も考えずに行動してみてはいかがでしょうか。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月4日　NO．３０３	**担任の独り言** 今のあなたを日々越えていく

考える方法

考えることができるのは人間だけです。あなたは必死に考えている犬を見たことがありますか？考え悩み、答えが出ず困っている猫を見たことがありますか？あまり出くわさないですよね笑。考えて答えを出したり、将来のことについて悩むことができたりするのは人間だけです。

しかし、考えることが苦手な人がいます。また、考えて決断することを苦手としている人がいます。深く考えることなく答えを出したり、鉛筆を転がして答えを出したりします。そして、案外、答えを出せずに悩んでいる人より、簡単に答えを出した方が幸せに生活している人の方が多いです。他の動物にはない、考えるという力をもっていながらも、考えることってすごく難しいです。

しかし、今後は、面接や論文など、自分の考えを伝えることが増えてくるでしょう。今、あなたは、学校で多くの知識を吸収しています。さらに、今後はその吸収した多くの知識をいかし、よりよい考えを導き出す力が求められています。もちろん、学校では「発言」という形で、考えを整理し、仲間に伝えるという場面があります。そして、今後は、その「発言」を、知識や経験をいかし、周りの人や社会に役立てるものに深めていかなくてはいけません。

では、どうしたら考えを深めることができるのでしょうか。大切なことは、考えるコツを知ることです。

まず１つ目のコツは、情報に優先順位をつけることです。今の１日の情報量は、インターネットの普及により、江戸時代の１年分、平安時代の一生分と言われています。昔の人より、膨大な情報を得ることができます。しかし、その一方、情報量が多いために、情報をまとめられないという問題があります。あなたも、将来の夢で悩んだことがあると思います。それは、数多くの職業があるからです。選択肢が多すぎると、どれが正解なのか悩みます。だから、情報や選択肢に優先順位をつけましょう。優先順位をつけることで、考えを整理しやすくなります。

２つ目のコツは、問いを自分に投げかけることです。今、あなたは、面接で様々な質問に答えられる準備をしています。その質問に答え、相手に自分の考えをより深くわかってもらうためには、自分自身の考えを確かなものにしなければなりません。例えば、「中学校で頑張ったことは何ですか？」という質問に、「合唱コンクールを頑張りました」と答えるとします。そのときに、自分自身に「合唱コンクールの何を頑張ったのか」「どう頑張ったのか」など、自分自身に問いてみましょう。その問いの答えを内容に加えることで、より相手にあなたの頑張りが伝わるはずです。

「考える」ということは、年を重ねるごとに重要度はどんどん高まっていきます。しかし、いつも学級通信を読んでいる成長意欲にあふれたあなたなら、自分自身で考えを深め、知識や経験を周りや社会のために役立てることができるでしょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月4日　NO．３０４	**担任の独り言** 私立入試お疲れ様でした

信頼

仲間とよい関係を築くためには、信頼関係が必要不可欠です。信頼関係があるからこそ、安心できる関係を築くことができます。

人は、知らないものに恐怖を覚えます。幽霊がよい例ですね。幽霊ってどんなものなのかわからないから怖いんです。人に危害を与えないとわかれば、幽霊に対する怖さは小さくなるでしょう。

また、スキーやスケートも同じです。初心者の人は、滑り方がわからないから、スピードを出すことを怖がります。滑り方を覚えてしまえば、ある程度のスピードを出しても安心して滑ることができます。

人間関係も同じです。相手のことが理解できれば、安心して付き合うことができます。相手が何を考えているのかわからないから、関係がぎくしゃくしてきます。また、人を信じるより、うわさを信じるから、疑心暗鬼になります。

例えば、あなたが周りの人から「○○さんがあなたのことを嫌いって言っていたよ」と言われたとします。あなたは、どう思うでしょうか。また、どう行動するのでしょうか。

人間関係を得意とする人は、直接○○さんに確認するか、気にしないか、うわさを広める人より○○さんを信じるかのどれかです。

人間関係に怯える人は、人よりうわさを信じます。直接○○さんに確認することを恐れます。そして、不安にかられまた別の人に自分の悲劇を伝えます。その結果、ますます○○さんとの関係が悪くなります。

そもそも「○○さんがあなたのことを嫌いって言っていたよ」と伝える人は、最低だと思いませんか。人の気持ちが理解できない人だと私は思います。あなたもわかっていると思いますが、うわさを伝える人は、○○さんも、うわさを広めた人の両者を不幸にします。優しさのつもりで教えているのでしょうが、結果として両者を不幸にしているだけです。二人の間が修復されるまで、間を取り持ってくれる人は信じてもよいかと思いますが、そういう人は伝えるだけで終わります。うわさを広めるという責任を取らないということです。そういう人を信じる必要があるのでしょうか。

信頼関係を築くためには、相手を信じることから始まります。変なうわさに右往左往するのではなく、相手を信じ抜くのです。もちろん、信じることで裏切られることもあるでしょう。しかし、相手を疑い続け、びくびくするよりも気持ちは楽になるはずです。

そのためにまず、自分自身を信じましょう。自分を信じられる人は、相手を信じられる人です。自分の目を信じ、心を信じてください。きっと、あなたが大切にしたいと思った人は、信じる価値がある人です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年２月８日　　NO．３０５	**担任の独り言** もうそろそろ私立一般の合格発表

目的地が決まった！あとは努力するのみ

今日、願書を書きました。とても緊張しました。ボールペンでかくときが特に緊張しました。ボールペンが途中で薄くなったりするからです。ミスをすることなく書くことができました。**いよいよ進路が確定したので、それに向かって頑張っていきたい**です。

今日は、願書を書きました。間違えたり、シュッとなってしまったりするとやり直しなので、とても緊張したし、いつも丁寧に書くように心がけました。願書がきは私は私立のときにやる必要がなかったので、今回が人生初でした。今日の願書かきで**改めてあとは努力するだけだなと思いました。**頑張ります！！

今日は、自習が２時間あったので第二回国語と第一回理科の模試を解きました。それによって第一回の模試はすべて終わって、合計は○点でした。あと、１点で目標点数だったのに惜しいです。**たくさん解けば力になるし、慣れて平常心を作れます。**実力テストも活用して頑張ります。

今日、社会の入試プリントをやりました。１回目のプリントより、点数が上がりました。これは毎日勉強して努力しているおかげです。だから、これからも毎日勉強をしてあと２回入試テストプリントがあるので、**もっと点数を上げられるように頑張りたい**です。そして、明日は面接があるのでしっかり練習して言えるようにしたいです。

今日は、休み時間勉強できました。一人で静かに過ごすことができて、すごくよい１０分休み時間になったと思います。自分が思う以上に国語がけっこうできました。苦手なところが言葉の意味とかが苦手というのがわかりました。だから、**苦手なところをもっと練習して完璧にしたい**です。

今日、私立の入試でした。前日は過去問をたくさん解き、準備万端で当日を迎えました。少し緊張したけど、たくさん問題を解いた自分を信じて頑張りました。公立入試まであと１ヵ月を切り、その分不安も押し寄せていたのですが、今日の入試の感じを体験できて、少し落ち着くことができました。合否はわかりませんが、**あと1ヵ月頑張りたい**です。

今日、昨日と私立推薦で合格した子たちが部局で別れて動いてくれています。**本来だったら、卒業生全員でやるべきことなのですが、公立受験までまだ時間があるので、中心となって動いてくれています。**ただ、協力できることはたくさんしていきたいです。

今日、２，３時間目に私立推薦の人たちの感謝し隊で集まって２月９日の学校奉仕活動についてと様々な人に出す手紙について話し合いました。私は部局長を務めているので、みんなの意見をまとめたり、じぶん出たくさん意見を出したりしています。あと少ない**学校生活で最後まで活躍したい**です。

今日は、２、３時間目に集まりました。今日も昨日と同じように掃除や手紙のことについて話し合いました。２月９日に掃除があるので、**明日ぐらいには役割分担が完了できたらな**と思います。明日も頑張りたいです。

今日は私立一般の人がいなくてとても人数が少なかったです。いろいろな手伝いを積極的に行いました。**入試対策プリントの緑色のプリントを集配したり、いない人のプリントを手分けして整理したりしました。こういうときこそ、クラスの温かさが試されるんだな**と感じました。

今日は２回配り物をやることができました。前までは１回できるかどうかだったけど、今日はできました。でも、**自分が運んでいると毎回他にも誰か「手伝うよ」っていってきてもらえます。**自分もまだまだ頑張りたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年２月８日　　NO．３０６	**担任の独り言** もう卒業が近づいてきた

イメージしよう

受験勉強に精を注いでいることと思います。受験勉強は、志望校に合格することだけでなく、人生にとって大きなものをあなたに残してくれます。不安を抱えながらも目標に向かって努力する経験は、大人になったときにあなたの力となって返ってくるでしょう。きっと、受験勉強を頑張り抜いた人は、今後大きな困難にも立ち向かい解決していく心を手に入れることができると思います。そんな受験勉強になるとよいなと心から思っています。

目標を達成するためには、努力する以外にコツがあります。そのコツを受験勉強で身に着けておくと、受験勉強以外でも応用することができます。多くの書籍で紹介されている内容ばかりなので、ぜひ身につけられるように努力してみましょう。

まず、目標を達成するために最も大切なことは、目標を設定することです。目標設定がいい加減だと、目標を達成することは不可能に近いです。そもそも、目標が達成されたのかさえわかりません。目標を設定するだけでもコツがあります。よい目標とは、明確で、数値化でき、心から達成したいと願う目標です。

まずは、目標の明確さです。あなたは、目標を立てるとき、どれだけイメージすることができるのでしょうか。例えば、志望校合格という目標なのであれば、志望校をＡ男くときの感触。椅子に座って授業を受ける様子。志望校で太陽を浴びる気持ちよさなどをできるだけイメージしましょう。イメージを具体化するほど、あなたが望むものが明らかとなってくるでしょう。イメージだけでも、あなたの目標が現実のように手に入ったと思えるようになれば、目標は達成できたも同然です。

次に目標の数値化です。目標に近づいていくことが実感できれば、あなたのモチベーションは上がっていきます。だから、目標は、あいまいではなく数値化できるようにしましょう。数値化できない目標は、目標が達成できたのか、達成できなかったのかがわかりません。例えば、志望校合格という願いがあるのであれば、合格できるように勉強するという目標より、テストで○位を取ると決めた方が、目標が達成できたのかがわかりやすいです。また、数値化できない目標は、目標が達成できたのか分かりづらいぶん、逃げ道が用意され、自分自身に甘くなってしまいます。

最後に、心から達成したいという願いかどうかです。心から欲したい目標は、その目標を立てた時点で、９割近く成功は決まっています。心から欲したいものは、自然と努力します。もしかしたら努力とは言わないのかもしれません。魅力的な目標は、立てた時点で前に進むための原動力となります。

目標を立てたら、あとは、目標を思い出すための習慣づけをするだけです。毎日、目標を思い出し、目標が叶った自分をイメージしましょう。おのずと目標に近づいていくことでしょう。

このコツを身につければ、受験勉強以外でも目標達成は容易になります。受験勉強は、人生で大切なものを身につける機会です。最後まで頑張り続けましょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月9日　NO．３０７	**担任の独り言** 卒業制作開始スタート

最後の授業

今日は○○先生との最後の授業がありました。今回は、もちろん、○○先生との授業はいつも面白くて、たくさんのことを学ぶことができました。特に、ディスカッションでは、話が尽きてしまわないように身近なことにつなげて会話を盛り上げてくれたりと、すごく楽しかったです。美術も次回がラストになってしまうと思うので**最後までいろいろなことを楽しみたい**です。

今日は美術のペーパーウェイトという今作っている作品が最後の完成の日でした。みんな楽しみながら集中してできたと思うので良かったです。**これから最後になるときもあると思うので、大切にしていきたい**です。

今日は○○先生の授業がラストでした。英語とのレクリエーションみたいな感じで、とても楽しくて最後を教えることができました。この１年で自分は英語がとても苦手でしたが、今も苦手だけど、嫌いではないので、**○○先生に本当に感謝したい**です。

今日は、美術でペーパーウェイトの最後の授業でした。なんとか完成できたのでよかったです。今回の美術のようにこれからラストっていうのがだんだん増えていくと思うので、**1時間1時間を大切にしていきたい**です。

今日、○○先生との最後の授業をしました。○○先生にはすごくお世話になったし、廊下をＡ男いていたりしたら、笑顔で話しかけてくれてきたり、とてもよい先生だと思いました。○○先生の授業を受けられないのは、すごく悲しいですが、これからラストの授業になってくる教科が増えていきます。**悔いのないようにこれからも真剣に授業に取り組みたい**です。

今日は○○先生のラストの授業でした。内容は１年間の振り返りをグループ対抗ポイント式クイズでやるというものでした。めっちゃ楽しかったです。それと同時に学習内容も振り返れてとてもお得な気がしました。他の授業も残すところあと数回。すごく寂しいです。**感謝の気持ちを忘れずに1回1回の授業を大切にして過ごしていきたい**です。

今日は４時間目に英語がありました。○○先生のラストの授業で○○先生は廊下で会うとすごく話しかけてくれるし、前回の授業のときや１対１の発表の時はすごくおもしろい先生で最後になってしまったのが、とても悲しかったです。これから中学校で最後。そして、最後の授業というのが増えてくると思うので、先生への**感謝を伝えられるといいです。**

今日、○○先生との最後の授業でした。多目的室でグループにわかれて戦って、白熱した試合になりました。一年間の学びの振り返りをして、単純なスペルミスをしてしまったりして、まだまだ足りていないなと思いました。どんどん最後になっていって**あと授業も2週間しかないので、大切にしていきたい**です。

最近、鉛筆で勉強しています。0.5 のシャーペンより、0.7 のシャーペンの方が、**文字が太くて記憶する力が 1.4 倍になる**と本で見たからです。鉛筆は木の感じが残っていて、持つとなぜか落ち着くような気がします。入試も鉛筆で頑張ろうと思います。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月9日　NO．３０８	**担任の独り言** 仲間との時間を大切に！

愛される人

どんな人が一番幸せになることができるかと聞かれれば、あなたは何と答えますか。お金もちの人。勉強ができる人。運動ができる人。人それぞれ考えに違いはあるのかもしれませんが、やはり人から愛される人でしょう。

周りの人に認められ、必要とされてこそ、幸せを感じることができるはずです。人として大切なことは、人を大切にし、大切にされることです。

では、どうしたら周りの人から大切にされるのでしょうか。それは、簡単なことで小学校から教えられていることです。「約束した時間を守る人」「悪口を言わない人」「ありがとう・すみませんが言える人」です。

約束を守ることができる人は、信頼されます。信頼されている人は、仕事を任されることが多いです。逆に、仕事を引き受けてもらえることも多いです。人は、支られ、支え合って生きていくことができます。約束を守ることは、相手を大切にすることと同じです。そして、ポイントは、約束の期限を守ることです。人は、すぐに行動せず、先延ばしにしてしまう癖があります。つい後回しにしてしまうんですよね。そして、期限ぎりぎりになってから取りかかるか、約束自体を忘れてしまう・・・。すぐに取りかかることができる人は、周りから信頼される人です。

悪口を言わない人は、周りから信用されます。悪口は、目の前にいる相手や悪口の相手から距離を置かれる原因になります。また、悪口を共有している人も距離を置かれる可能性があります。人から、信用される人は、悪口や愚痴を言わない人です。また、悪口や愚痴を言われても共感しない人です。悪口や愚痴に共感しない人は、周りを客観的にみられる人です。一方的な意見だけで判断せず、多面的な見方ができる人です。多面的な見方ができる人は、悪口は言わないものです。相手の欠点だけではなく、長所にも目が向けられるため、悪口を言わないんです。だから、客観的な判断ができる人は、信用されます。

「ありがとう・すみませんが言える人」は、大切にされます。ありがとうを言った相手を悪く思う人はいませんよね。逆に、もっと相手を大切にしたいと思うはずです。また、ミスをしてしまったら「すみません」とすぐに口にできる正直な人も大切にされます。人は、ミスをするものです。完璧を目指しますが、どこかでもれがあります。そこで、すぐに謝ることができるかが相手から大切にされるか、大切にされないかが決まります。「ありがとう」「すみません」とても簡単な言葉ですが、すぐに口にできる人と口にしない人とでは、相手に与える違いは大きいです。言葉を大切にできる人は、周りから大切にされるでしょう。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月10日　NO．309	**担任の独り言** 刻一刻と卒業が迫っています。

3年間をふり返る

最近、**中学生最後の○○が増えてきました。それを聞く度に少し寂しい気持ちになります。**3年間ふり返ってみると、最悪なことはたくさんありました。しかし、それ以上に楽しいこともたくさんありました。また、中学生最後の○○が増えてしまうけど、それを受け止めて最後の中学生を楽しみます。

今日は、1時間目に卒業制作を行いました。一人一人文字を彫っていくということで、最終的にどんな作品になるのか楽しみです。そして、莉奈が下書きをすべて書いてきてくれました。私はよく話すのですが、本当に大変そうにやっていたので、**その分、頑張って作りたい**なと思いました。

今日、卒業制作をやりました。自分は文字は彫らずに、3㎜彫りました。空白のところを担当しているのですが、すごく大変です。彫るだけだと思ってやってみたらまったく彫れないし、スムーズに彫れないので、すごく疲れました。しかし、**後輩のためにやっていると考えてやると、まったく大変ではないし、むしろやる気が出ていきます。**彫るだけなのですが、全力で頑張りたいです。

明日は奉仕活動があります。私は技術等でやるので、いつもの掃除の時とあまり変わらないなと感じました。奉仕活動は今まで過ごしてきた○○中への感謝を伝える一つの方法でもあるので、しっかりと行いたいです。本当に卒業まであと少しです。しっかりと**有終の美を飾れるようにしたい**です。

3年間をふり返る時期ですね。一つ一つの活動に、3年間の思いを込めながら行っていきましょう。

今日はちょっとばたばたとした日となりました。委員会やそれ以外です。とても大変だったけど、それらをこなしていって、**みんなが「助かっているよ」と言ってくれたのが嬉しかった**です。公立まであと約1ヵ月ほど。自分の全力が出せるように、苦手な数学と理科をしっかりと勉強していきたいと思っています。

周りからの言葉が励みになるね。

今日は、数学で入試の問題を解きました。○○先生が頑張ってたくさんのプリントをもってきてくれました。**自分は特に練習量を積まないといけないタイプなので、本当にありがたいし、感謝しています。**だから、全部のプリントを最後まで解きたいです。

新聞やネットで受験で大切なことの一つとして、睡眠があるそうです。**7時間は必ず寝ようとありました。それより少ないと夜勉強したことを忘れやすかったり、授業や昼間の勉強に支障が出るそうです。**今日、私は6時間と少ししか寝られなかったらとても1日眠たかったです。時間を上手に使っていきたいです。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信	**担任の独り言**
令和○年２月１０日　　NO．３１０	支えに気づく

周りの人のおかげ

人は、多くの人を支えています。逆に、人は大きな人に支えられています。人は、周りの人の影響を受けることで、人生が豊かになります。

では、どうしたらあなたを応援してくれる人が、あなたの周りに集まってくれるのでしょうか。

それは、挑戦し続けることです。人は、頑張っている人や不安を抱え、前に進もうとしている人を応援します。

人は、頑張っている人に共感できます。頑張っている人を見ると、自分自身も「頑張らないと！」と思い、元気をもらうことができます。人は、頑張ることが好きなんです。

逆に、残念なことに成功している人を見ると、嫉妬します。成功している人を見ると、自分自身が小さく見えて気持ちがネガティブになってしまうことがあります。また、成功している人に嫉妬し、愚痴を言いたくなってしまうこともあります。人は、頑張りたいと思う強さを持ち合わせている一方、不安や心配に押しつぶされてしまう弱い心を持っているんです。

だから、多くの心ある仲間を手に入れるためには、常に挑戦し続けることが重要なんです。現状に満足せず、失敗を恐れず常に高みを目指す必要があるんです。そういう人の周りには、あなたと志を共にした仲間が必ず現れます。人は、頑張ることが好きですからね。きっと、あなたの周りに、目標に向かって努力できる人で道溢れていくことでしょう。

そして、心ある仲間を手に入れるためには、あなた自身の幸せを願うだけではなく、周りの人の幸せを願いましょう。あなたの進むべき方向性が、自分のことだけではなく、周りの人の幸せを願う道なのであれば、必ずあなたに光が差し込みます。

あなたの頑張りを周りに伝えてください。あなたの弱さを周りに伝えてください。そして、仲間の頑張りに気づいてください。仲間の弱さを認め、受け入れてください。これができれば、中学校卒業後も、あなたは多くの心ある仲間に囲まれるはずです。

人は、周りの人の支えがあるからこそ、人生が豊かになります。人は、応援したい人がいるからこそ、人生が楽しくなります。

自分は大切。でも、もっと相手は大切ですね。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年２月１２日　　NO．３１１	**担任の独り言** 恩返し

面接　＆　奉仕作業

今日は３回面接練習をしました。ぼくはその中で自分が成長していることを感じました。今、できていないことは一人称「僕 or 私」にすること。志望動機のまだ浅いところ、「失礼しました」と訂正することが多すぎることです。**もっと、練習したいです**。また、今日は、奉仕作業もしました。最初はもので満ち溢れていたプール管理室がすっきりさせられて、とても気持ちいいです。感謝を忘れずに過ごしたいです。

今日は、私立の合格発表のあとに面接の練習がありました。ぼくは、○○先生に見てもらいました。そこで、僕自身気づかなかった手の動きの指摘をしていただきました。まだ、面接を練習する時間はあると思うので、**もうあと最低5回くらいは練習をしておきたいです。あと1ヵ月がんばりたい**です。

今日、○○先生に面接の練習をしていただきました。私は、すごく緊張していて、うまくいったかと言われたら、微妙ですが、今できることは精一杯できました。ただ、他のクラスの子たちの中には、笑顔を見せたりと余裕があって、本当にすごいなと思いました。まだ、**本番まで時間はあるので、面接官に緊張が伝わらないような話し方ができるようにがんばりたい**です。

今日は、５，６時間目に奉仕活動をしました。僕は、体育館の階段下を掃除したのですが、やっぱりほこりがすごかったです。しかし、**感謝の気持ちを込めてやりました。**汚かったのがめちゃくちゃきれいになって気持ちがよかったです。**まだ、やることがあると思うので、卒業制作なども頑張っていきたい**です。

今日、そうじを５、６時間目にやりました。ぼくはホールのそうじをしてすごく疲れました。いす１６０個を出し入れして、マットを２０枚くらい整頓してすごくきつかったです。ですが、やり終わった後のホールを見て、とてもすっきりしました。そうじはやっているときはつらいけど、**やり終わったあとの達成感は本当にすごいです。今日のそうじはとても思い出に残ったし、よい経験になりました。**

今日は、グランドの掃除をしました。そういえば、去年の今頃先輩たちがきれいにしてくれたのを思い出しました。これが野球部だった者として、最後にグランドに行く機会だったと思うので、**感謝を込めて整備しました。**

今日、５，６時間目に奉仕作業として、学校の掃除をしました。自分はサッカー部で石灰庫の掃除をしました。石灰庫は一度夏に掃除をしたのですが、とても汚くなっていました。風のせいかもしれませんが、もう少しきれいにつかわないといけないなと思いました。掃除自体は、○○くんも言っていたように、楽しくできたのでよかったなあと思いました。誰のところもマットや思いものの出し入れで大変だったけど、だいぶ**きれいになってよかった**です。

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年2月１２日　　NO．３１２	**担任の独り言** 仲間を大切に！

奉仕作業

今日は、掃除がありました。私の掃除場所は職員室前の廊下でした。１時間１５分ほどかけてていねいにＡ女と○○さんと掃除をしました。掃除しているときに先生たちが「ありがとう」と言ってくれて嬉しかったし、頑張ってきれいにしようと思いました。全部掃除し終わった後に廊下を見たら、いつもよりぴかぴかになっていて、○○先生が「すごく」きれいだね」と言ってくれて、とても嬉しかったし、**きれいにすることができてよかった**と思いました。

今日は３年生全員で掃除をしました。初めからみんなやる気満々でさすがだなと思いました。やっているときも真剣にやっていたし、みんなすごく楽しそうでした。私も楽しかったです。初めに○○くんが言ってくれたように**感謝の気持ちも込めてできた**と思います。１、**2年生に少しでも何か残せるように卒業制作とかも気持ちを込めて頑張っていきます。**

今日は、５，６時間目に奉仕作業があり、私は剣道場で一番思い出のある場所を掃除しました。竹刀がたくさんあり、古いものとかのこぎりで切っていくなど、大変でした。しかし、**楽しくできたのでよかった**です。

今日、奉仕作業を行いました。僕は、体育館の階段のところを掃除しました。ものをすべて出してから掃除をしました。ものを出してみると、以外と**広くてびっくりしました。部活で仲間だった子と一緒にやって、だいぶきれいになりました。とても気持ちが良いことだと思いました。残り少ない日数を大切に過ごしていきたい**です。

今日は、５，６時間目に奉仕作業を行いました。なんだか卒業することを強く実感したと同時に、私は部室担当だったので**感謝の気持ちを込めて、掃除をしました。**あまり、掃除されるところではなくて、たくさんのほこりやゴミが出てきました。最後に掃除ができてよかったです。

今日は、掃除がありました。そうじではグランドの整備を中心的にやっていきました。これまで**お世話になったグランドに感謝を込めてやれました。**

今日の５、６時間目に奉仕活動でいろいろな場所を学年で掃除しました私は生徒会室を○○くんと一緒に大掃除をしました。まず、いらない紙をどさどさ捨てて、文房具や厚紙をいつでも使えるように並べて、床もきれいに掃いて**ゴミ袋三枚分ぐらいはゴミを出し、**きっと次に入るときは変わりように驚くと思います。

今日は、５、６時間目を使って奉仕作業をしました。私は美術部なので、南館一階の廊下と階段の掃除をしました。４人で２つの場所をするのは大変でしたが、みんなで協力し合い、自分が予想している時間よりも早く終えることができました。そのため、窓ふきやマットの埃払いもできたので、**○○中に恩返しができてよかった**です。

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月15日　NO．313	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

自分が副級長になって頼りがいがなかったとおもいますが支えてくれてありがとうございました。○○中祭ではクラスみんなで協力して熱く温かくなれてとてもいい時間を過ごせました。長距離走駅伝大会では一人一人が応援をして最後まで走り続けることができて良かったと思います。自分は駅伝大会のメンバーになって走っているときにたくさん応援の声が聞けて嬉しかったです。
本当に長いようで短い１年間でしたがありがとうございました！

A男

自分が今まで、○○中で、笑えてこられたのは、今いる仲間たちのおかげです。自分が困っている時には沢山助けてもらいました。特に３年１組では沢山の思い出があります。自分が団長、議員、生徒会長をやれたのも、３年１組のおかげです。本当にありがとうございます。１秒の大切さという目標を掲げ、１年間頑張れたと思います。毎日１組と過ごす日常が、忘れられません。別れるのは、少し寂しいですが悔いのない学校生活でした。部活動でも最後の代になってしまいましたが、このメンバーで本当に良かったです。３年間いつも隣にいてくれた仲間が大好きです。そして、いつも自分たちのために色々してくれた先生にも感謝の気持ちを伝えたいです。熱心に授業をしてくれたり、時には、きつく叱ってくれたり、本当にありがとうございました。この３年間色々な人にお世話になりました。この仲間、先生方と３年間過ごせて本当に嬉しかったです。高校に行ってもみんな頑張ってください。３年間本当にありがとうございました。

B男

自分は○○中学校で良かったと思える三年間でした。特に自分の中で一番心に残った思い出は、修学旅行です。最初はコロナウイルスが広がり「これ修学旅行はいけないかも…」と思ってしまう状況でした。しかし、みんなで旅行先や宿泊所などの案をかなりの数を出し合い修学旅行に行ける事になりました。その時は本当に嬉しかったです。こんなに頑張って作り上げた修学旅行は楽しかったしみんなでつくった最高の思い出です。三年間おつかれさまでした。

C男

今年の 1 年はいろいろなことがあったけど、すごくたのしかったです。特に修学旅行がたのしかったです。伊勢神宮や鳥羽水族館へ行くときのバスでは、レクリエーションがあってビンゴゲームやクイズをやったりしてとてもたのしかったです。僕は○○の海岸で花火をみたことが一番印象に残っています。地元の花火師さんたちが○○中学校のためだけにあげてくださった花火がとてもきれいで、印象に残っています。いろいろな場面で、すごくいいクラスだとおもいました。ありがとうございました。

D男

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年2月１６日　　NO．３１４	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

今年度を通して、僕は３年１組の皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございました。僕のなかでこのクラスのあたたかさを最も感じたのは、自治委員会で行わせていただいた「ほめ言葉のシャワー」での様子です。ほぼ毎日名簿順で主役を決めて褒めるという企画で半年間やらせていただいたのですが、僕たち自治委員が想定していたものよりも、はるかに上回るようなあたたかい言葉をかけてくれている人がたくさんいて驚きました。そんなクラスの一員でいられたこと、とても光栄です。本当に一年間ありがとうございました。

Ｅ男

中学校生活で一番の思い出は部活動だ。小さい頃からテニスをしていたが、みんなで力を合わせてやるということがなかった。だから部活は新鮮でよい刺激になった。ありがたいことに一年生から大会に出させてもらえた。だがまだ未熟であった故上手くプレイできなかった。そんな時に仲間は優しく応援してくれた。この仲間でよかったとおもえた。その後も練習を頑張り、レギュラーになることができた。秋の新人戦では、県大会への出場資格を手に入れた。しかし結果は一回戦。そこからは悔しさをバネに死に物狂いで練習した。けれども最後の夏の大会は中止になった。それからは残り時間をみんなで楽しむことにした。目標は達成できなかったがこの部活で培ってきたものに後悔はない。みんなと共にできてよかった。ありがとうございました。

Ｆ男

自分は一番感謝の気持ちを伝えたいのは部活動の仲間です。自分は、周りの人とは違ってサッカー自体は一度も習わずにやってきました。それで小中とサッカーをやってきて、めちゃくちゃにミスもしたし、うまく動けなかったりと多く迷惑をかけました。それでも誰一人として、批判してきたり、省いたりせずパスも出してくれてチャンスをくれました。その上自分のいけないところの指摘や、動き方やテクニックについても教えてくれたり、一緒になって考えてくれました。そのおかげで、中学校のめちゃくちゃ厳しい練習トレーニングも何とかやってこれ、普段も楽しくサッカーができました。そして、その積み重ね他のチームやみんなに通用するぐらいまでになれました。そしてサッカー自体も以前よりいっそう楽しくやることが得きるようになり、試合中走り続けてつらいはずなのにそれすらも忘れてプレーできました。ただすごくいい感じになって最後の夏も大会優勝県ベストエイト目指してたけど、コロナウイルスのせいで大会がなくなってしまってすごく悔しかったです。ただその時一番心に残ってるのは、○○先生が自分たちよりも悔しがって涙を流していたことです。そのとき先生が「本当につらいのは、お前たちなのにな」と言っていて心にグッとくるものがありました。支えてくれたのはみんなだったけど、ここまで鍛えてくれたのは○○先生で本当に心自分たちのために考えていてくれたのは○○先生なんだなと改めて思えました。入部当初は本当に何でもできない学年で心配かけたし迷惑もかけました。先生の望むほど良い集団には慣れていないかもしれないけど、ここまでよくなったのは○○先生や○○先生などのおかげだと思います。中学の部活、えらい奴らばっかだったけど、それを最後までまとめようとして、頑張り続けてくれたキャプテンにはほんとに感謝だし、一緒にプレーをしてきてくれた後輩も含めチーム、○○先生にも本当に感謝しています。おそらく学校にいて部活は一番楽しいところでもあったし、一番つらく大変なところでもあったし、一番成長できたところでもあり、一番思い出の多いところです。今まで一緒に頑張ってくれて本当にありがとうございました。今後もお互い良い生活ができるように頑張りましょう。

Ｇ男

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月17日　NO．３１５	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

今年 1 年間本当に楽しかったよ。コロナの苦境を，このクラスで乗り越えてこられたことを，僕は誇りに思っています。このクラスでの一番の思い出は○○中祭の大応援合戦です。団長をはじめ，たくさんの人が
携わって一生懸命つくりあげた大応援合戦だからこそ，今までに感じたことがないくらいの楽しさや，やりがいが感じられました。楽しかった○○中での生活も，残りわずかとなってしまいました。最後まで“誠心誠意“頑張りましょう！みんなとの生活は，僕の一生の宝物です。

H男

今年は色々なことが今までとは違う事が多かったですね。中学に入ってからずっと思い描いていた中学校での最後の年とはかけ離れてしまいました。でも、そんな中にあろうと悲観せずに自分たちで楽しむことを忘れない姿は立派でした。僕自身も色々なことを感じました。とてもつらいこともあったし、逆に楽しかったこともありました。１５のときに感じたことはいつになっても忘れることはないでしょう。今、凄く辛くても人生のうちの一部分でしかならないわけですから、そんなに思いつめなくてもいつかは変わりゆく時がくることでしょう。まだまだ若いですから未来があります。皆様の今後の御活躍をお祈りしています。

I 男

コロナウイルスというものによりたくさんのことができなくなってしまいました。でもその中でこんなに楽しく生活ができたのはこのクラスで入れたからだと思います。あっという間に終わってしまい、毎日が楽しかったです。体育祭も多くの行事がなくなってしまうなかでやれてよかったです。自分はあまり踊るのが好きではなく苦手でした。その中でもこの 2 組で支えられてやりきることができました。とてもチームワークというか絆がすごいふかくてすごいなと感心しました。体育祭では、結果優秀賞をとることができてよかったな、と思いました。これまでいろいろとありがとうございました。このクラスの人は1人 1 人がいい個性をお持ちになっていて、誰かを思いやって行動してあげることがとても素晴らしいと思いました。これから高校などに行っても学んだことを活かして頑張ってください。これまでありがとうございました。

J 男

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月18日　NO．316	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

今年はすごく大変な年でした学級が始まるのも 6 月からで入学した時より緊張していました。最初、今年は何も出来ないと思っていましたでも前期生徒会や先生のおかげで今年初めての○○中祭ができました。そこではみんなコロナに気を付けて大応援合戦の練習をＢ男を中心に応援団の人、三年生が頑張って一、二年に教えている時に今年は普通ではないけどすごく楽しい一年間になると思いました。僕の一番の思い出は修学旅行です。例年なら東京に行くのですが今年はコロナのせいで行けないので実行委員のみんなが○○に貢献しようということで○○になりました。僕はバスレク係で企画をしたらみんな楽しんでくれました。旅行先ではいつもあまり話さない人と話せてすごくよかったです。残りわずかだけどよろしくお願いします。今年は本当に最高だったよ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～ん。

Ｋ男

僕は今のクラスメイトと友達になれてよかったです。春の最初のほうは、話すことや直接会うことができない日々が続いたけど今ではクラスみんなとはなすことができて嬉しいです。僕が今年特に印象に残っていることは修学旅行です。この時が一番みんなと話せた気がしています。遊園地ではみんなと楽しめてよかったです。3 年間ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。僕は人見知りなので高校が不安ですけど中学校の時のように頑張りたいです。もし高校が同じだったら話しかけてください。

Ｌ男

僕が、成長できたのは、３の１のみんなのおかげだと思います。授業中分からないことを聞くと優しく教えてくれたり、僕が配布物を配っていると「手伝うよ」って言って手伝ってくれて、ありがとう。一部の人だけだと思うけど、テスト勝負しよって言ってよく、勝負したよね。なんやかんやで勝てたのは、一回ぐらいかな。でも、その時は、めちゃくちゃ嬉しかったよ。あとさ、しょうもない事で盛り上がったり、いろいろと楽しかった。多分こんなに楽しい一年間は、これが、初めてかな。さいごになるけど、俺に、優しく話してくれたみんな、本当にありがとう。

Ｍ男

もう卒業ですね。長いようで短かった１年間でした。みんなと一緒に過ごした１年間はとても楽しいものでした。コロナが流行している中で１，２年生の時よりも短い学校生活でしたがみんなのおかげでそれを感じないくらい充実した生活を送ることができました。あと少しで入試です。お互い目標の高校に行けるように頑張りましょう。新しい環境に身を置くことになってつらい時もあると思いますがそのときは３年１組を思い出して頑張ってください。僕はこの３年１組でよかったです。１年間本当にありがとうございました。

Ｎ男

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月19日　NO．317	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

僕は３年１組のおかげで変わることができました　1，2 年の頃はあまり自分から進んで人に話しかけることができませんでした　3 年になるとクラスのいろんな人達が話しかけてくれてとても嬉しかったです　今ではいろんな人に自分から話しかけることができるようになりました　昼休み時間にＭ男達と大声で笑っているとか友達といろんなことを話したり昔の自分じゃ考えれないです。こんな事が出来たのは３年１組のおかげです。今まで話しかけてくれた人そしてこのクラスに感謝しています。本当にありがとうございます。

Ｏ男

この 1 年間は僕にとって大きく変わった 1 年でした。正直僕の人生は今までどん底までに落ちていました。それはいろんな事でした。Ｐ男を聞くと何を思い浮かべるかなんて大体予想はつきます。皆さんとの出会いは私にとって人生の支えになりました。僕はこれまで自信がありませんでした。この一年間ですごく自信がつきました。それではここまで、これから先また出会う事を願って。

Ｐ男

俺は、中一の頃に○○に引っ越してきて知り合いなんて誰一人としていなくて入学式の時結構、戸惑っていて「やっぱり中学校って面倒くさい」「疲れるなー」って思っていて（まぁ今も思う時もあるけど…）でも戸惑っていた時にＳ男が話しかけてくれて部活動見学の時に悠太ときりにあってそこから色々な人と出会って助けてもらって現在に至るーっていう感じでまぁ我はちょっと変わっています（自分で言う？書く？のもあれだけど）色々と迷惑をかけたと思いますが私はなかなか楽しかったです。ありがとうございました。

Ｑ男

本当に、最後のクラスがみんなでよかったです。今年はコロナとかで例年通りいかないことが多かったけど、本当に楽しかったです。まずは、『○○中祭』自分はこの時、生徒会で、全校練習とかがうまくいくかしんぱいだったけど、みんなもそうだし、三年生の全員が協力してくれたおかげで、うまく回りました。当日も、仲間が競技を頑張っている時に、必死で応援していたりして、3 年間で自分の中の一番の思い出になりました。ありがとうございました。次に駅伝大会の時に、直接応援することはできなかったけど、アップのときに、「頑張って」とか、応援してくれて、最後までペースを落とさずに走りきれたのは、みんなのおかげです。行事以外にも、授業の中の雰囲気とかも、ほんとに楽しかったです。日常でも、いい意味で何にも気にすることなくすごせました。もうすぐ、卒業で、一人一人の道へ進んでいくけど、時々あったりもすると思うので、その時は、話しかけてください。それか、いい意味で、話しかけさせてください。本当にありがとうございました。

Ｒ男

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年2月２２日　　NO．３１８	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

僕が中学校で一番心に残ったことは長距離走駅伝大会です。僕は個人も団体も優勝を目指して頑張っていました。そして、団体は負けてしまったのですが、個人で２位という結果を出しました。結果を出す為に、努力をたくさんして良かったと思っています。

Ｔ男

楽しかった・・・の、一言が一番に来ます。なんか、すっげー固い感じで僕には、あってないｗ　だけど、コロナがなかったらもっともーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーっと楽しかったんやと、思うな！！だけど、時間は戻らん。　でも、そんな中でもみんなと一緒にいつもとは違う行事や、日常を送れたことが幸せで、たまらんのです！！　あいがとさん！！○○中祭みんな、汗だくだくで、声ガラガラで頑張っとるの見てて僕密かにうれし泣きしっとたんよ！　なんか、キモイなｗ　よしっなんかうちのクラスが、世界で一番あの日言ったんじゃね？！・・・と思う。次に修学旅行！たくっさん美味しいもの食べたり飲んだりして吐きそうやった・・・そんなことは、置いといて、いつもと違う修学旅行やったけど、僕楽しかった！！たくさん写真撮った。その写真宝物なんよ！　結婚式で使おっかなーｗまだまだ書きたいけど、時間が・・・　こんだけしか書けんかったけど、楽しかった思い出が、たっくさんある！　ハア疲れた。こんな所で終わります。

Ｕ男

コロナで皆さんに会える時間が短くなってしまいました。しかし長い間会えなかったとしてもすぐに皆打ち解ける事が出来たと思います。私はみんなとの思い出もたくさんあるし感謝もたくさんあります。まず一つ目は体育祭です。コロナで文化的行事と体育祭が一緒にやることになりました。それで今までとは違った形になりました。それでもみんなは精一杯頑張ったと思います。特に一番力を入れたのは大応援合戦だと思います。本当にみんなはどんなことがあったとしてもあきらめずに頑張っており私はそのみんなの姿を見て 3 の１って本当にいいクラスだと思いました。私は本当に３の１で良かったです。本当に短い間だったけど 1 年間ありがとうございました。そしてみんながバラバラになったとしても、また会った時に今みたいなままがいいなぁと思っています。

Ａ女

私の三年間は長いようで本当にあっという間でした。入学当初は、不安や緊張など沢山の感情が入り混じっていたのを覚えています。そんな気持ちの中すぐにテスト週間に突入しました。私は勉強が本当に嫌いなんです。とっても嫌でした。ですが、そんな気持ちを吹き飛ばしてくれる明るい仲間に出会えたおかげで、楽しい学校生活を送ることができました。
早起きは嫌いだし、勉強も嫌なのに、学校に来ると何故か楽しかったです。それはみんながいたからだと思います。こんなに沢山の優しい仲間と一緒に過ごすことができて、私は凄く幸せ者です。そして中学校生活最後の年、このクラスになれて本当によかったです。出会った仲間も過ごした時間も、すべて私の宝物です。これから嫌いな早起きも勉強も頑張るので応援してください。みんなも頑張ってねー！

Ｂ女

○○市立○○中学校　3年1組　学級通信 令和○年2月24日　NO．３１９	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

約一年間このクラスで過ごしてきて、本当に三年一組はいいクラスだなと何度も思いました。コロナウイルスの影響もあり、思うようにいかない部分もありましたが、様々な人たちの協力もあって、全員が笑顔で最高の時間を過ごすことができました。特に印象に残っているのは、ほめ言葉のシャワーです。やっている最中は言う人も言われる人もみんな笑顔で、声に耳を傾けていて、本当に心が温かくなりました。一日の始まりと終わりに元気をもらうことができました。あと十数日で卒業です。本当にあっという間で充実した三年間でした。高校はそれぞれ違う道に行くと思うけど、このクラスで過ごした一年を忘れず過ごしていきたいと思います。一年間ありがとうございました。

Ｃ女

コロナの影響で全然会えなくて不安なことばかりで始まった３年１組だったけれど本当に楽しかった！私の好きなことの話に付き合ってくれた仲間。休み時間に楽しく踊ってくれた仲間。リーダーとして人一倍頑張ってくれた仲間。私が困っていると声をかけてくれた仲間。私が恩を返せないくらい助けてくれたり楽しく話してくれてありがとう！男の子女の子関係なく接してくれて私はとても嬉しかったです。1 年生と 2 年生の時よりも３ヶ月くらい短い 3 年生の生活だったし行事も少なかったし修学旅行も東京ではなかったけど 1 年生や 2 年生のときよりも多くの楽しさや思い出に出会うことができたと私は思います！高校はバラバラでそれぞれの道に進むけどお互い自分なりに頑張ろう！本当に 1 年間ありがとう。３年１組で良かったです！

Ｄ女

最後のクラスはどんなクラスかな？どきどきとワクワクが入り混じった感情でクラス表を見ていました。まず、９年間同じクラスの人がいたのが本当にびっくり！その他にも友達もたくさんいて最高のスタートでした。私が前期広報委員長として動いていたときもみんな協力してくれたし、○○中祭で応援旗リーダーとして動いていたときも旗制作隊をはじめみんなが協力してくれたおかげで優秀賞をとることができました。ありがとう。私はこの時期すごく悩んでいたけどみんなの支えがあったから前を向くことができました。生徒会執行部に立候補したときも、演説を聴いて「背筋曲がってるよ。」とか細かいアドバイスまでくれていい友達をもったなぁと思いました。誉め言葉のシャワーのときにはみんなのいいところを再発見し自分にそんないいところがあったのか！と気付かされました。みんなが言ってくれた。**「トーク力がある」「強い信念をもっている」**などのことは大切にこれからも生きていきます。今年は COVID - 19 のせいでスタートが遅くなってしまったけれど今までの人生の中で一番濃い一年だったし楽しかったです。私は自信をもってみんなで最初に目標にした。**【このクラスでよかった】**という言葉をいえます！３年１組が大好きです。離れたくないけどそれはできないのでさようなら。元気でね。

Ｅ女

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年2月25日　NO．３２０	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

コロナで沢山のことが制限されてしまって１組で過ごす時間が毎年より少なくなってしまったけどこの一年間本当にたくさんの思い出ができて最高でした！私は、進級したての頃１組に仲が良い子があんまりいなくて結構不安な日々が続いたけれど吹部の子たちがたくさん話しかけてくれたから毎日楽しかったしそのとき私は１組でよかったなって思いました。修学旅行では予想にもしてなかった○○宿泊をしたり体育祭と文化の日を合体させた○○中祭を開いたり異例の年になったけど１組のみんなでたくさん話し合ったり学年で協力してどれも最高の思い出になりました。ほうかの時間も友達との話が盛り上がったりして笑いっぱなしで１組の仲間との時間がだいすきでした！たくさん辛いこともあったけど１組で一年間過ごせて幸せです！何事にも真剣に取り組む１組が大好きです！公立入試頑張ってね～！

Ｆ女

私が中学校で一番思い出になった事は３年１組に入れたことです。コロナウイルスの影響で例年通りに行事が出来なくなり正直寂しく悲しい気持ちでいっぱいでした。だけどクラスの皆が明るくいつもニコニコしてて元気を沢山もらってました。３年１組は明るくて優しい人がたくさん居ると言うことを知りました。高校生になったら大変なことが増えると思うけどその明るくて優しい性格でお互い頑張りましょう。楽しい日々をありがとう。

Ｇ女

私の思い出に残っていることは 3 年の後期に級長をさせてもらったことです。級長を決めるときに公約としていった５つのこと！１つ目、感謝の気持ちを相手に伝えよう！２つ目、一日一回クラスのために良いことをしよう！３つ目、周りを見て行動できる人になろう！４つ目、何事にも率先して動ける人になろう！５つ目、朝の会と夕の会では日直にしよう！私は級長をしたことがなく自分なりにどうしたらクラスがよくなるのか、どうしたら前期よりもみんなが成長できるのか考えこの５つをいいました。１つ目の感謝の気持ちを伝えようでは、何かしてもらったら「ありがとう」と直接言えるようになってほしくてこのことをいいました。配りものを持ってきてくれた人に対して会釈をしている人が前期では多いように感じていました。ですが、この企画を行ってからは相手に対して直接「ありがとう」を言える人が増え、「ありがとう」という言葉でクラスを笑顔にすることができたと思います。２つ目の１日１回クラスのために良いことをしようでは、３つ目の周りを見て行動しようと４つ目の何事にも率先して動ける人になろうの２つも含まれていたと思います。最初は配りものを配る人や窓を開けてくれる人は少なかったのですがこの企画を行ってからいつもは配る人が同じだった配りものを配る人もいろいろな人が配ってくれるようになりとてもうれしい気持ちになりました。この企画があるからやらなきゃと思っている人でも１日１回良いことをするだけてなく何回も動いてくれるようになりうれしく思いました。注意しても全部直そうとしてくれてほんとにいいクラスだなと感じることができました。この企画をとおしてみんなの成長をみることができてよかったです。３の１の級長をすることができてほんとによかったなと思います。１年間ありがとう！これからもよろしくね！

Ｈ女

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年2月２６日　　NO．３２１	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

一年間最高の思い出を作てくれてありがとう～コロナの中で行事もいつもと同じように出来なくてもみんながいたからいつもと違うくてもすごく楽しかったです。うちは副団長をやり、自信がない時にみんながそばにいてくれてとても心強く本当に助かりましたうちの性格はマジの人見知りで初めましての子ばかりなのに、みんな面白くて、優しくていいクラスにはいれてすごく良かったです。一人一人の個性あふれる３年１組のみんながうちは大好きです♡

Ｉ女

中学校生活を振り返ってみて私の中で３年間は長かったです。しかし、中３でのこの１年はとても短く感じました。とても濃い１年でした。中でも私の一番心に残っていることは、やはり○○中祭です。
大応援合戦では練習を通して１組団の心が繋がっていくのを実感しました。また、褒め言葉のシャワーでは、私の長所なんてそんなに出てこないだろうと内心では思っていたのですが、想像の１０倍以上みんなが褒めてくれたので、めっちゃ、めっちゃ、(帰宅後家族に軽く自慢するほど)嬉しかったです。３の１って本当に優しい人が多いんだなと思いました。四月(五月？)このクラスで初めに話し合ったどんな先輩になりたいかについて！私はみんなそれ通りになっていると確信しています。話し合いで多くの人がこのクラスで良かったと思えるクラスにしたいと言っていましたね。私は今３の１で本当に良かったと思っています。みんな同じように思っているかはわからないけれど、このクラスの全員がそう思っていてくれてたら嬉しいな。同時期に決めた級訓の１秒の大切さも受験に向けて頑張る３の１は１秒１秒大切にしていてまさに級訓で掲げた姿そのものだと思います。今まで本当にありがとう！残りの日々も楽しみましょう。

Ｊ女

初めは結構いがいがしていてなじめなかったけど、みんながものすごく気を遣って優しくしてくれたから普通に楽しかったし、別れが辛くなるから別にいいけど、あと 20 日くらいはみんなと一緒に過ごしたかったです。ありがとうございました。

Ｋ女

○○市立○○中学校　３年１組　学級通信 令和○年３月１日　　NO．３２２	**担任の独り言** ３年１組の仲間

ありがとう

初めて会った時はお互いロボットみたいにしゃべっていましたね。でも、私は話しかけてくれてうれしかった。行事の時もテスト週間の時も、何気ない休み時間の時も話していて楽しかったし、幸せでした。時にはすれ違うこともあったけど、今思えばそれも大切なことだったのかもしれません。互いに競い合い、高めあい、褒め合い、そして笑いあったこの三年間、私はみんなとこの学校で過ごすことができて、みんなと出逢うことができてうれしかったです。この学校の仲間、先生方、後輩たち、卒業した先輩方と過ごした日々が私の宝物です。

M女

私はこの一年でとても成長できました。それは紛れもなく三年一組のみんなのおかげです。私がこのクラスで生活していく中で一番驚いたのは行動の速さです。今までの私はだれかやってくれるしとあまり積極的に動いてきませんでした。でもクラスのみんなは配りものとかを自ら配っていて最初は本当に驚きました。そのおかげで私もたくさん動けるようになったと思います。そして三年一組は感謝が絶えないクラスだと思います。給食を配ると必ずありがとう返ってきます。だからこそクラスのために動くということがとてもここちがよかったです。そして私はこの一年でたくさんのひととしゃべれるようになったと思います。二年生の時は怖くてあまり積極的ではありませんでした。でも三年生になってたくさんの人がしゃべりかけてきてくれて、三年一組の温かさでじぶんにも自信がつきました。このクラスのみんなで一年過ごし、○○中祭、修学旅行、駅伝大会たくさんの思い出が作れてよかったです。本当にみんなには感謝しかないし、お別れするのが悲しいけど、このクラスで学んだこと、成長できたところを高校でも生かしてがんばっていきます。本当にこのクラスが大好きです！

N女

