



みどりの森くろつち学園小郡市立立石中学校 令和8年7月17日

立石中学校だより 校長 野中文明 第7号

【学教育目標】郷土を愛し、自分で考え、自ら行動する子どもの育成

【重点目標】自分の考えや意見を分かりやすく伝える 【合言葉】思ったことを伝え合う教室に



自分以外、皆(みな)師(し)=望めば、自分以外の全ての人から学ぶことができる！

救命救急講習会…守られるだけではなく、地域の中で中学生が担えるものがある。

6月25日(木)の午前中に、2年生を対象に救命救急講習が行われました。毎年、地域の方々も参加されています。この授業の1番の目的は、「救える命を救う」ということです。自分の命は自分で守る、そして自分以外の命も守ることができるのであれば守る。AEDや心配蘇生のスキルは、他者の命を守るものです。専門的な措置や医療措置は、専門の知識を持っている人にしかできません。しかし、その人たちが来るまでに、何かできるのであればやっぱり行動したいですね…。中学生という年齢は、社会の中で見れば、まだ子どもかも知れません。でも、私は、普段の皆さんを見ていて、守られるだけの存在ではなくて、守ることができる存在だと思っています。もし災害等が発生したら…皆さん方は、地域の中で危機を乗り越える役割を担える存在として、十分に足りる人材であると確信しています。

進路説明会がありました。高校を選ぶ時に最も大切にしたいものは何ですか？

7月3日(金)に3年生対象に第1回進路保護者会が開催されました。保護者の皆様には、お昼間のお忙しい中にご参加いただき誠にありがとうございました。ところで皆さんは、何を基準に高校を選びますか？ぜひ一度「自分の人生を考えた時、どんな自分になりたいのか？」ということを考えて欲しいと思っています。その上で「高校に進学して何ができるようになりたいのか？」ということを自分に問いかけてください。私は「高校で教えてもらおう」ではなく、自分が主体的に学びたいと思った時、選択に失敗はないと思っています。なぜなら、自分から学ぼうと思った時、何からでも、誰からでも学ぶことができるからです(=自分以外、皆師)。高校進学が人生の目的ではありません。とはいえ、皆さんにとっては、目の前のとても大きな分岐点であることも事実です。しっかり情報を集め、お家の方の意見に耳を傾けて、自分と対話した上で、最後は自分で決断してください。皆さんを応援します。

見えない所で「自分で考え」て「自ら行動している」人たちがいます。全員に感謝！

誰の役割でもないことがたくさんあります。

ある日の朝、まだ出席点検が始まる前のことです。大雨で廊下に溜まった雨水をかき出している2年生が数名いました。また、別の機会には、保護者会で使った教室を片付けてくれている人達がいました。学校という場所は、誰の役割でもないことが意外と多くあります。でも、その「誰の役割でもないこと」をやってくれている人たちがいます。結果として、誰かの学校生活がより快適になる。「自分がやった」とアピールするのではなく、見返りを求めるのでもなく、自分がやろうと思ったからやる。私が気づいていない、見ていない所で…そういう人がこの立石中にはたくさんいます。「誰かがやること」を「自分がやること」と考え、行動してくれているすべての人に伝えたいと思います。本当にありがとう！

まだまだ、夏の中体連は続きます。見事に県大会出場権を得る！頑張れ「立中」！！

【筑後地区大会の結果】県大会出場、おめでとう！

競技	出場	結果	県大会の日程
水泳		50m 自由形 …優勝	7/27 日(月)
		100m 自由形… 3 位	7/28 日(火)
ソフトボール	レインボーズ	準優勝	7/27 日(月)～29 日(水)



= **目標設定のスキル** × 主体的によい選択ができる

× **振り返りのスキル** 行動の質があがる

× **習慣化のスキル** 労力は最小、結果は最大

「たい」を育てるために、3D(でも、だって、どうせ)にさようなら～👉

いよいよ夏休みです。夏休みは、まとまった時間があるので、皆さんの「たい」を育てる絶好の機会です。まだ小さな「たい」を大きく育てるのも良し！たくさんの「たい」を見つけるのも良し！是非、あなただけの「たい」を育てて下さい。そのための鍵は「時間」です。

そこで、一つ提案です。「たい」を育てるためには、餌をやるなどのお世話が必要です。それも、1日だけではなく、継続することが必要です。つまり、習慣化という時間の使い方をマスターすることで、あなただけの「たい」を育てることが出来ます。という訳で、夏休みを使って、ちょっとだけ「やり続けること（習慣化）ができる自分」へアップデートしませんか？やり続けること（習慣化）ができるようになると、こんなメリットがあります。

- ☆ 「やる」か「やらない」かの決断に大きなエネルギーを使わなくてよくなる！
- ☆ 少しの労力でとても大きな効果を得ることができる！
- ☆ 続けるほどに効果が大きくなり、成長速度が速くなる！何より自信がつく！！

例えば、毎日、プラス10分間、自分で数学の問題を解く時間に充てたとします。

＊ 日曜日は予備日に充ててお休み。月～土の6日間でプラス60分＝1時間

＊ 1カ月を4週としてプラス4時間 → 1年間でプラス48時間
→ 3年間でプラス144時間

これは、3年生になった人が毎日1時間の勉強で追いかけようとしても、144日かかる計算です。つまり、4カ月と3週間です。これはもうちょっと難しいかも…です。

でも、「自分は三日坊主だしなあ…」という人もいると思います。実は…私もです。そこで、まず手放して欲しいものがあります。それが「3D」です。「でも、だって、どうせ」という自分がやらないことを正当化する言い訳3点セットです。せっかくならこの際、思い切って「3D」を手放しましょう。

では、習慣化のための方法を紹介します。

- ① まず、当たり前ですが「やる」と決める。
- ② 「凄いこと」を「完璧」にやろうとしない。歯磨きくらいの簡単なことから始める。
- ③ 3日坊主でOKです。毎日できれば一番いいですが、1週間のうちに4日できれば習慣化できていると考えて大丈夫です。つまり「〇〇×〇〇××」でも週4日です。
- ④ 「出来た：〇」「出来なかった：×」を記録する。これは結構、効きます。記録を始めると、〇が並ぶのが嬉しくて、×をつけたくなくなります。
- ⑤ モチベーションに頼らない。モチベーションが上がったら行動に移そうと考えますが、順番が逆です。行動していると、モチベーションが上がってきます。とは言っても、やる気の出ない日もあります。ただ、そんな日も1分でもやって、「0（ゼロ）」の日を作らないようにします。（週に3日は×の日があってもいいのですが…）
- ⑥ 「場所」や「道具」などスイッチを入れるきっかけをつくる。私は、佐賀県にある武雄図書館に時々行きます。定期考査前や受験の時期になると、開館の30分前から長い列ができます。なぜ、並んでまで図書館で勉強するのでしょうか？私は、「雰囲気」だと思っています。みんなが勉強するという「雰囲気」の環境（＝場所）に自分の身を置いて、自分自身にスイッチを入れているのだと思います。その雰囲気を自分で作り出しましょう。ただしこれは、儀式みたいな物なので毎回同じ方がいいです。

失敗しても問題ありません。できなかった理由が分かれば、それは「収穫」です。