



# よ ば てんびょう 四つ葉点描

きょういくもくひょう 教育目標 「美しく生きる」



四日市市立中部中学校

令和6年7月17日

第9号

なが なつやす 長い夏休み。どうすごす？

じぶん

## なりたい自分となれる自分



3年生の「ありあんなんやっ！レポート」にこんな文章を見つけました。

「【自律】とは、みんなと同じ行動ができること…とっていました。でも、修学旅行で『（誰かに言われなくても）自分で考えて行動できること』が【自律】であるとわかりました。」

学校生活の中では、周囲に合わせていればなんとなく1日が過ぎていきます。チャイムもなるし、時間割もあります。本当は、自分で考えて行動する場面はいっぱいあるのですが、考えなくても困らない。誰かが何かをしてくれる。でも、それでは【自律】しませんよね。

そこで、夏休みです。43日、1032時間を、あなたはどのように使いますか？

### 思考のくせを変える

私たちの頭の中には、ネガティブなメッセージが流れます。

「私にはできない。無理。」「他人に何か言われるかもしれない。」「やっても無駄。」

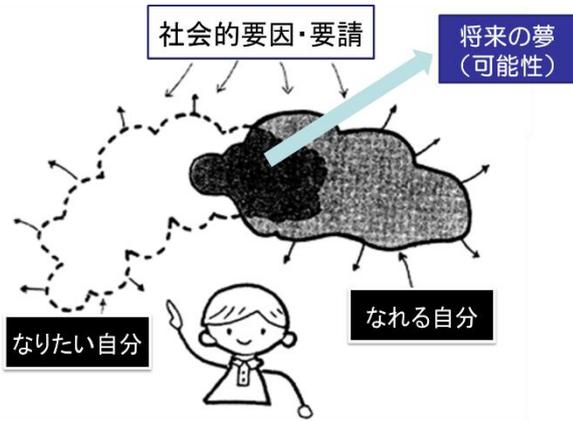
こうしたメッセージは、大人や周囲の仲間、メディアなど外部から埋め込まれたものであり、たいてい根拠はないのです。しかし、何も考えずに受け入れてきたネガティブなメッセージは、頭の中で繰り返されると、それが真実であるかのように思い込み、自分の行動を制限してしまいます。

自分自身の信念（やりたい、やれる）ではなく、他人の目を気にすることを優先するようになるのです。



### 自分自身と向き合う時間をつくる

あなたは絵が上手ですか？ 英語が話せますか？ 運動が得意ですか？ 自信をもって YES!と答えられる人は少ない印象です。それは、誰かと比べて「私なんて…。」と考えてしまうのです。じゃあ、誰とも比べずに、自分一人の中で好きなこと得意なことは何ですか？ 何をしているときに集中していますか？



夏休みは、自分と向き合うために時間を使ってほしい  
 と思っています。あなたが興味を持っていること、やってみ  
 たいことを見つけましょう。そして、誰に遠慮することなくや  
 ってみましょう。別に、このことで成績が付くわけでもなく、  
 表彰されるわけでもありません。でも、やりたいからやって  
 みるのです。人の評価は関係ないのです。

「なりたい自分」と「なれる自分」が重なるところに、将来の可能性があります。進路の選択が迫った時に、  
 「さあ、どうしよう?！」と慌てなくてもいいように可能性を広げましょう。イメージしている自己像は正しいも  
 のではなく、脳が勝手に作り上げたものです。あなたは、自分の可能性をじゃまするメッセージに支配され  
 る人生を選びますか。それとも、心の声を聴き、本当の自分の人生を生きますか。他人ではなく、自分で  
 考えて決めた「やってみたいこと」に挑戦する…。そんな夏休みにしてほしい。 ありありなんやっ!

## お知らせ

### 1 自習室開設します。

一人では、さぼってしまう。家では勉強できない。そんな人のために夏休み中の自習室を開設します。3年生  
 は学力UPのために、1, 2年生は宿題のために。部活動の後に利用するのもOKです。友達の見解ではなく、  
 自分で考え判断し、上手に利用してください。

**7月：中部地区市民センター 3階会議室**

22日(月)～26日(金)、30日(火)

**8月：中部中 図書室**

6日(火)～9日(金)、19日(月)～23日(金)

26日(月)、27日(火)、29日(木)、30日(金)

8:45～12:00

\* 自分の力で勉強をす  
めます。

\* 水筒の飲み物はOK。

### 2 夏季休業中の学校閉鎖(休校日)について

夏季休業中に学校閉鎖を行います。この間、職員は出勤いたしませんので、お知らせください。

**学校閉鎖の日：8月10日(土)～8月16日(金)**

※緊急な要件の場合は、警察または、四日市市教育委員会(354-8251)にご連絡ください。

### 3 校舎の大規模改修について

すでに工事は始まっていますが、夏休み中ははいよいよ校舎の内部の改修をします。

\* 教室棟のトイレは使えません。 \* 生徒昇降口からの出入りはできません。

不便となりますが、みなで約束を守って、危険な箇所には入らないようにしましょう。