

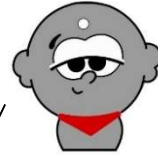


—誠実・克己・創造・自他尊重—

令和8(2026)年3月25日

大成中だより

第13号



尼崎市立大成中学校 学校通信 <https://www.ama-net.ed.jp/school/J09/>

心身ともに準備する心がけ

世界では今も戦争が続き、老若男女を問わず、多くの命が失われています。日本国内でも災害や水難事故、人災により、命を落としたり脅かされたりする事案が見られます。危険は常に身近にあり、心の隙間に忍び込んできます。今のところ大成中では、命が失われる大きな事故や事件の話はなく、ほっとしています。先日は夢や希望を抱き、卒業生169名が無事、卒業しました。そして本日、在校生もそれぞれの学びの修了式を迎えます。幸せなことです。ひとえに、本校に通う全ての生徒たち一人一人の頑張り、それを支える先生や家族、地域の方々の温かいご支援の賜物だと、心より感謝いたします。

さて、新2,3年生になる皆さん、新学期へ向けて、どんな気持ちですか。やる気に満ちていますか、それとも不安や心配ですか。新しいことに臨む時、先が見えないゆえの不安や心配に陥りやすくなります。それが過度になるとストレスで心は乱れ、前に一歩進むのさえ億劫になります。そんな時は、次のような取組を試してみてくださいはどうか。

- 発想を転換する。マイナスに考えがちですが、思考を180度反転させ、ポジティブ(プラス、肯定的、前向き)に考える。簡単な取組として、「プレッシャー」を「応援」、「緊張」を「わくわく感」、「初めて」を「新たな発見」など、プラスの言葉に変える。
- 気持ちを切り替える。好きな言葉や音楽に触れたり、良い結果を想像したり、テンションを上げる。
- 原因を知り対処する。不安や心配の原因を突き止め、解消を図る。「勉強が分からない」なら「簡単なことから覚える」、または「誰かに教えてもらう」など、実際に行動する。
- できそうな目標から取り組む。できたら次の目標と、スモールステップで挑戦を続ける。
- 仲間と取り組む。誰かと一緒なら面倒でも長続きする。ポジティブな仲間と一緒に自然とやる気も生まれる。

大切なことは自分を信じて、なりたい自分を目指して一歩、新しいことへ歩み出すことです。そのためには、**作戦を練り、心身ともに準備する心がけが重要**です。悩んで立ち止まることも必要ですが、まずは行動に移すなど、歩みを進めることが一番の悩み解決となります。ただ、誰かに心身を傷つけられるなど、歩みを妨げる明確な原因がある場合は一人で抱え込まず、すぐに周りの人へ相談しましょう。

ご家庭をはじめ地域の皆様、本年度も大変お世話になりました。教職員一同、子どもたちの健やかな成長を支援すべく、春休みから準備を進めて参ります。しかし、きな臭くなる世の中、学校だけでは安心安全一つを取っても限界があります。頼りになるのは、周囲の方との強い絆です。来年度もご家庭や地域からのお力添えを賜りたく、よろしくお願いたします。

4月の予定	7日(火)始業式・着任式	8日(水)離任式・入学式準備
	9日(木)入学式	10日(金)給食開始(2,3年、1年は13日~)
	13日(月)対面式・部活紹介	15日(水)3年 修学旅行(~17日)
	21日(月)1年 自転車安全教室	22日(水)3年 全国学力調査(~23日)
	23日(木)JR追悼集会	24日(金)家庭確認(~5/1)
	27日(月)オープンスクール・公開道徳(~5/1)	
5月の予定	1日(金)オープンスクール・家庭確認	8日(金)3年 全国学力調査
(前半のみ)	11日(月)教育実習開始	15日(金)避難訓練

全校集会(3/25)にて表彰しました(^_^)。心からの賛辞を送ります。

【第39回 中学校女子会長杯大会】

女子ソフトボール	準優勝
----------	-----

【第33回 阪神中学校春季剣道大会】

剣道	男子団体	優勝	男子個人	最優秀選手
----	------	----	------	-------

【第41回 尼崎市中学校剣道大会(戸田杯剣道大会)】

剣道	男子団体	総合優勝	準優勝	第3位
	1年男子個人	優勝		

3/17 3年 卒業証書授与式 未来は自分で変えられる!!

今日、私たちが歌う「正解」(RADWIMPS)・・・
 「これからの人生に決まった正解はなく、自らの選択が私たちの未来を創る」
 この思いは、今の私たちそのものです・・・
 私たちは、たくさん悩み、迷いながらそれぞれの「正解」を探してここまで来ました・・・
 また迷うことがあっても、今日までの三年間を信じて、自分たちにしか創れない「正解」を必ず歩んでいきます・・・ (答辞 卒業生代表)

卒業生による全体合唱「正解」は、心に響きました。涙ながらも仲間と声を揃え、心一つにして歌う姿、自分たちの思いを感謝の気持ちとともに力強く届ける姿、今でもその時の歌や真剣な眼差しが心に浮かび、温かい気持ちになります。最高学年として大成中の新たな1ページを創造し、後輩の良き手本として活躍してくれた卒業生に感謝します。



旅立つ卒業生がこれからも幸せな人生を送ってほしい、私が大切だと感じる2つのことを伝えました。それは、「学び続けること」「人を大切にすること」です。この2つを実践することで夢や目標は現実になつき、また人に恵まれた豊かな人生を送ることができると思います。在校生のみなさんも、あと少しで上級生へ進級します。周りの人との素敵な絆を紡ぎ、校内外問わずいろんなことに挑戦し、多様な学びを深めてほしいと願います。

R7あまっ子調査(学学習状況)より 自主的・自発的な学びを!!

学力と学習状況には密接な関係があります。新3年生はあと1年で、新2年生はあと2年で、高校入試等に臨みます。望む未来を掴み取るには、どうしたらよいのでしょうか。

【学力の高い生徒がしていること】

- ・ゲーム機やケータイ、スマートフォンでゲームやメールをするときは、家の人と時間についてルールを決めている。
- ・テストで間違えた問題は、もう一度やり直している。
- ・授業で習ったことはそのまま覚えるのではなく、その理由や考え方も一緒に理解しようとしている。
- ・わからないことはそのままにせず、わかるまで努力している。
- ・調べてわかったことをもとに、考えをまとめることができる。
- ・自分の意見や考えを相手にわかりやすく伝えることができる。



ゲームやメールの時間管理が学力に大きく影響しています。学習時間の圧迫をはじめ、睡眠不足や生活リズムの乱れによる学びのパフォーマンス低下などが心配されます。学ぶ意欲や姿勢も重要で、主体的な授業参加やわかるまで努力する忍耐強さが必要です。ある研究では、人はアウトプット(学んだことを整理し表現する)することで脳が活性化され、記憶力や集中力は高まるようです。授業中の読み書き、対話や発表、問題演習やノート整理、テストへの挑戦など、日頃からの継続的な取組が大きな力を発揮します。自主的・自発的に努力できる人が望む未来を掴みます。できることから目標を立て、取り組みましょう。