



# 鼎中学校だより

令和6年8月30日

文責：教頭 菅沼

## 二学期が始まりました

8月21日（水）から、二学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いていますが、二学期が終わる頃には本格的な冬を迎え、雪景色になっているかもしれません。夏～秋～冬と大きく季節が移り変わります。1か月後には「若鮎祭」が控えており、準備に忙しくなってくるでしょう。日々の授業や諸活動、校友会活動を通して、仲間と共に力を合わせて意欲的に参加していきたいところです。始業式の代表生徒の決意発表では、2学期の目標をそれぞれ発表してくれました。授業を中心とした勉強面、部活動や校友会活動での成長、若鮎祭の成功など、それぞれの立場で1学期の反省を踏まえ、2学期に頑張りたいことを発表してくれました。生徒の皆さんそれぞれに目標を持ち、「好き」をより深く追求できるといいですね。是非、校長講話での「おたずね(興味関心のあることの発表に対する質疑応答)」に多くの方が挑戦してくれることを期待しています。

## ライジングプラン、協同スタイルの実践を

本校では生徒の皆さんの自己肯定感が高まり、より前向きに生活を送ってほしいという願いをもとに作成したライジングプラン（保護者向け、生徒向け）があります。また、「みんながわかってみんなができるようになる授業をつくるため、そして、誰もが安心して笑顔で学校生活を送ることができるため」に行う「鼎中協同スタイル」があります。二学期のスタートを機に改めて振り返り、実践しましょう。

思春期の子どもに「自己肯定感」を

**鼎中** **ライジングプラン**

たくましく自立していくために必要な「自己肯定感」

「思春期は『第二の誕生』のときといわれます。それは大人へと自立していくための準備の熱しみが増えるときです。そして、『第二の誕生』を乗り越えていかなければならない思春期の子どもたちには、『自分が自分であって大丈夫』という自己肯定感が重要です。学校と家庭が連携して思春期の子どもの『自己肯定感』を高め、『第二の誕生』を乗り越えたいと思います。」

**PLAN A** 家事を分担する  
「これは自分がやらなければならない」というもの、日々の生活の中につくる事によって自己肯定感が高まります。その際に大切なのは、「いつもありがとう、助かるよ。」など、感謝の気持ちも伝えることです。

**PLAN B** 人格や能力を否定しない  
子どもの得意にどんなに強くなって、「すごいね」「口ばっか打つ」「どうせ無理」「うそつき」など、人格や能力を否定する言葉は使わないようにしましょう。あくまでもその得意を伸ばせるように言葉かけをしましょう。

**PLAN C** 他人と比べない  
出づから、過去のその子と比較して、前より伸びたところ、向上している部分を具体的に褒めてあげましょう。そのために、子どももよく観察しましょう。

**PLAN D** 完璧を期待しない  
子どもに期待を持つのは良いことですが、高すぎる期待は逆効果。期待の押しつけで子どもは辛くなってしまいます。「なにで待つ」ことが得意です。

**PLAN E** アドバイスは一度に1つ  
良い部分を伸ばすために、改善点を伝えるアドバイスの仕方では、子どもは気持ちよく受け入れられません。まず直さなくていいところだけ受け付けてあげることが大切です。善と悪を比べられると、子どもは改善しようとする気がなくなってしまい、かえってやる気を喪失することになってしまいます。

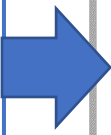
**PLAN F** 子どもの話をじっくりと聞く  
普段しゃべらない子が話を始めた時、あいづちを打つなど、じっくりと聞いてあげましょう。そして、なるべく話をくわしく聞き出してあげましょう。その際に、何が得意なのではなく、とにかく聞き役に徹しましょう。

**PLAN G** 大人は「上から目線」を卒業する  
思春期の子どもは、まだ大人ではないけれど、子ども扱いされるのを嫌います。上から目線で指示や命令をされると、誰でも嫌いです。上から目線で受け入れられません。気持ちよく受け止めて、「どうしたらどう？」と提案したり、一緒に作業を考えたりしましょう。

**PLAN H** 揺れる気持ちを共感的に受け止める  
「それは何かしらね」「くやしーかーね」など、子どもの思いを共感的に受け止めて言葉にしてあげることによって、子どもは自分の気持ちを受け止めてもらえた安心感を持ちます。

**PLAN I** 家庭は子どもの安心基地  
安心して揺れる場所があることによって、子どものチャレンジ精神や意欲が育まれます。何があっても受け止めてくれる場所があるとわかっていれば、子どもは失敗を恐れずに思い切ってチャレンジできます。

**PLAN J** 自分で決めさせる  
「あなたはどうしたいの？」「で、この後どうするの？」と聞くことによって自己決定を促します。自己決定の積み重ねによって、他責のせいしせず、自律する力が育ちます。



【保護者向け】

〈PLAN A〉 家事を分担する

〈PLAN B〉 人格や能力を否定しない

〈PLAN C〉 他人と比べない

〈PLAN D〉 完璧を期待しない

〈PLAN E〉 アドバイスは一度に1つ

〈PLAN F〉 子どもの話をじっくりと聞く

〈PLAN G〉 大人は「上から目線」を卒業する

〈PLAN H〉 揺れる気持ちを共感的に受け止める

〈PLAN I〉 家庭は子どもの安心基地

〈PLAN J〉 自分で決めさせる

自己肯定感を高めるために必要な「自己肯定感」

## 「自己肯定感」を高めて前向きになろう

# ライジングプラン

前向きになるために必要な「自己肯定感」

自己肯定感とは、「自分を受け入れる気持ちのこと」で、自己肯定感を持っていると、何か失敗したときに「自分はダメな人間だ」と自分を悪く捉えて自分を否定するのではなく、「失敗の原因は何だったのか」「次にうまくやるにはどうしたらよいか」を考え、「次は頑張ろう」と未来に向かって前向きになれます。多くの人々は、以下のように自分自身がかけることで自己肯定感を高めることができます。

<p><b>PLAN A</b> 自分の身体をいたわる</p> <p>食事と睡眠をきちんととりましょう。運動も大切。疲れたら休ませましょう。できるだけ規則正しい生活を繰り返しましょう。でも、たとえこれらができなかつたとしても、自分を責めない事が大切です。無理なくできる範囲でいいのです。</p>	<p><b>PLAN E</b> 自分の「～したい」に寄りそう</p> <p>何かを達成するとき、誰かに選ばれていないかを考えてみてください。自分自身は本当に「～したい」のかをみつめてみましょう。自己肯定感が低いといつも相手や場の雰囲気に合わせてしまい、自分の「～したい」という気持ちが見えなくなっていることがあります。わからなかつたら「わからない」でOK。もし、本当に「～したい」と思ったら、その気持ちを大事にしてください。</p>
<p><b>PLAN B</b> 自分の心をもいたわる</p> <p>ネガティブな気持ちや嫌いなときは、歌う、体を動かす、今の気持ちを文章にしたり誰かに話したりする。絵を描くなど、何か表現をするといいて、アウトプットです。それができなかつたらいいんじゃないかな、何もなくていいです。「嫌いな」と思ったら、うまいかな、いいかなとあったときは、「自分、おつかれさま」と褒めてあげましょう。</p>	<p><b>PLAN F</b> できたら自分をほめる</p> <p>「自分はこれをやった」「これをやるのができた」と言うことを見つけて、自分をほめてみましょう。「ゲームの時間を守った」「自分の意見が言えた」「朝、自分で起きた」など、できていることはあるはずですよ。</p>
<p><b>PLAN C</b> 人の話に耳を傾ける</p> <p>人の話を聞くときに否定せずに聞くこと、相づちを打つだけでよく、無理して相手のためになることや相手を責めることを避けなくていいのです。「この人はどう思っているんだ」と考えましょう。</p>	<p><b>PLAN G</b> 失敗したら自分を否定せず、「振り返り」をする</p> <p>誰でも失敗はします。失敗してしまったと感じた場合は、その失敗の原因が何だったのかを考えて書き出してみることをおすすめします。さらに、改善方法があれば書いてみましょう。「わからなかつたら信頼できる人に相談しよう」</p>
<p><b>PLAN D</b> 言い方をI(アイ)メッセージにする</p> <p>たとえば「Aさん、お前の口をきいたとき、Bさん、お前の話を聞いてくれてありがとう」といっていいです。それよりも、「Aさん、それは大変だったね。」「Aさん、がんばったね。」「お前、自分(自分)が、相手であるAさんをおつかれさま、おつかれさま。」「また、そんなことを言われたときは、そういうふうにおめんどろ(おめんどろ)は嬉しい」と自分の気持ちを伝える言い方をします。</p>	<p><b>PLAN H</b> 「いま」できることに集中する</p> <p>「いま」できることに集中するのが不安にならない学習策です。また、「自分が頑張らなきゃ」「イヤイヤしなきゃ」「Aさん、おつかれさま」といった変化は、心がしんどさやうろたえでいる可能性が高いです。こういうときは、誰か信頼できる人に話すことが大切です。</p>

参考文献「TIP出版 吉岡真一(監修)著『自己肯定感』を高める自分を大切にしよう」

【生徒向け】

- 〈PLAN A〉  
自分の身体をいたわる
- 〈PLAN B〉  
自分の心をもいたわる
- 〈PLAN C〉  
人の話に耳を傾ける
- 〈PLAN D〉  
言い方をI(アイ)メッセージにする
- 〈PLAN E〉  
自分の「～したい」に寄りそう
- 〈PLAN F〉  
できたら自分をほめる
- 〈PLAN G〉  
失敗したら自分を否定せず、「振り返り」をする
- 〈PLAN H〉  
「いま」できることに集中する

## 協同スタイル

クラスのメンバーは互いに高め合う『学びの協同者』

お互いのためになって  
いるか意識して学ぶ。

学習のゴールに向かって  
助け合いながら学ぶ。

### 「聞く・質問する」スタイル

- ① 話している人の方を向いて聞くなど、聞いていることを態度で示す。
- ② 相手の伝えたいことを正しく理解しようと真剣に聞く。
- ③ わからないときは、「わからないから教えて」と聞く。
- ④ 「どうしてそう思うのか、なぜそう考えたのか」、理由を聞く。
- ⑤ 「どうやったら解決できそうか、どうやればできるか」、方法・やり方を聞く。

### 「話す・伝える・説明する」スタイル

- ① みんなに伝えるように、みんなに向かって聞こえる声で話す。
- ② グループでは、同じ人ばかりが話さない。できるだけみんなが話す。
- ③ 「教えて」と言われたら、相手がわかるように説明する。
- ④ 学びを深めるために、遠慮せずに疑問点や対立意見を出し合う。
- ⑤ 相手の思いや考え方を尊重した言い方をします。

### 「協力する・支え合う」スタイル

- ① 多様な見方や考え方があから学びが深まると心得る。
- ② 間違いを笑わない。間違えはむしろみんなの学習の役に立つと心得る。
- ③ 困っている人には、「何かできることある？」と声をかけるなどして支え合う。
- ④ 自分ひとりで考えぬきたい人の気持ちも尊重する。
- ⑤ 一人一人が精いっぱい考え、考えた意見をみんなが出し合う。
- ⑥ 仲間のがんばりや支援に対して、ポジティブな感情を言葉で伝える。

# 夏休み ボランティア活動の様子

夏休み中にも、地域のボランティア活動に多くの生徒の皆さんが参加してくれました。初めて参加した人も、複数回参加している人も、地域に出ていくことで気づくことが多くあるようです。参加して気づいた点を次回のボランティアに活かしていきたいという向上心を持って取り組んでくれている皆さんも多く、ジュニアボランティア活動が、地域の皆さんにとっても、中学生にとっても、実り多い大切な活動であることがわかります。受け入れてくださる地域の皆様へ感謝です。

【事業名】令和6年度 東鼎納涼祭の準備・参加

【活動内容】納涼祭準備、広報車での広報活動、模擬店販売補助、マジックショー補助等

【実施者からの感想】

○…参加者は東鼎の生徒で顔見知りの方も多く積極的に活動いただき大変助かりました。今後とも公民館事業でボランティア募集あると思います。これを機に生徒の人格形成の一助にしていきたいと思います。

【事業名】第8回中平区納涼まつり

【活動内容】受付、屋台補助

【実施者からの感想】

○…中学生ボランティアのおかげもあって、昨年に比べて中学生の来場者が多いのではという感想が寄せられました。

【事業名】リサイクルステーション運営（杉の子館）

【活動内容】リサイクル品の分別

【活動に参加しての感想】

○…自分から気づいて行動して分別することができたのでよかったし、楽しく活動できた。ボランティアを通して地域の人たちの交流の大切さがわかりました。

【実施者からの感想】

○…区民からは「この地域での区民との共同作業を通じた小さな経験だが、それが将来またこの地域に戻ってくることに繋がる」という声もいただきました。

【事業名】子どもの居場所作り事業「一色塾」 3日間

【活動内容】小学生の宿題の手伝い、エコ工作・おもしろ科学工房・水引体験の手伝い

【実施者からの感想】

○…講師の方の指示をしっかりと聞いて各自が判断をし、低学年のサポートをしてくれた姿に驚かされました。エコ工作では電池やモーターを使用した工作のため、低学年には少し難しい工作でしたが、中学生のおかげで無事に製作することができました。このような事業の運営には中学生ボランティアが必須だと感じました。

# 中体連夏季大会 北信越大会・全国大会 結果

陸上競技男子3000mに3年生男子1名が、また地域クラブの新体操競技・ポミ工新体操クラブに所属する本校4名の生徒が全国大会に出場しました。新聞等で報道されていますが、新体操競技は長野県開催で、練習の成果を発揮して見事優勝しました。おめでとうございます。

	北信越大会	全国大会
女子卓球部	女子個人戦 ○1回戦 3-0 ●2回戦 0-3	
陸上競技		男子3000m予選 9'12.59
水泳競技	女子200m背泳ぎ 8位 女子400m個人メドレー 8位	
新体操競技 ポミ工新体操クラブ	団体の部 優勝	団体の部 優勝 (全国初優勝)

【人形劇部】 8月2日(金) いいだ人形劇フェスタ参加  
上山区民センターにて「幽霊家族」を上演

## 連絡

※9月27日(金)～28日(土)に『Peace & Smile～最高の笑顔で最高の青春を～』をテーマに、第49回若鮎祭を開催いたします。

◇9月27日(金)

開催式、英語スピーチ、若鮎 show(有志ステージ発表)、吹奏楽部・人形劇部発表、展示見学、運動会

◇9月28日(土)

音楽会(鼎文化会館)、閉祭式

以前は、地域の来賓の方を多数呼びしていましたが、昨年度より、鼎まちづくり委員会会長、鼎中学校同窓会長、鼎公民館長、鼎子どもを育む委員会会長、PTA正副会長の皆様を来賓としてご招待することといたしました。ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 9月の予定

1日(日) 鼎地区防災訓練 新人南信水泳

2日(月) 振替休業

3日(火) 避難訓練② 安全点検 縦割り清掃  
若鮎祭を元気に過ごそう期間

6日(金) 教育課程研究協議会(本校:美術)

12日(木) PTA小中公合同講演会(中学校会場)

13日(金) 文化祭りハーサル

14日(土) 新人中南信陸上

下伊那農業高校体験入学

16日(月) 敬老の日

19日(木) 2学期中間テスト・3年総合テスト

21日(土) 秋の交通安全運動(～30日)

23日(月) 振替休日

26日(木) 若鮎祭準備・音楽会リハーサル

27日(金) 若鮎祭①

28日(土) 若鮎祭②

30日(月) 振替休業