

# 上中通信

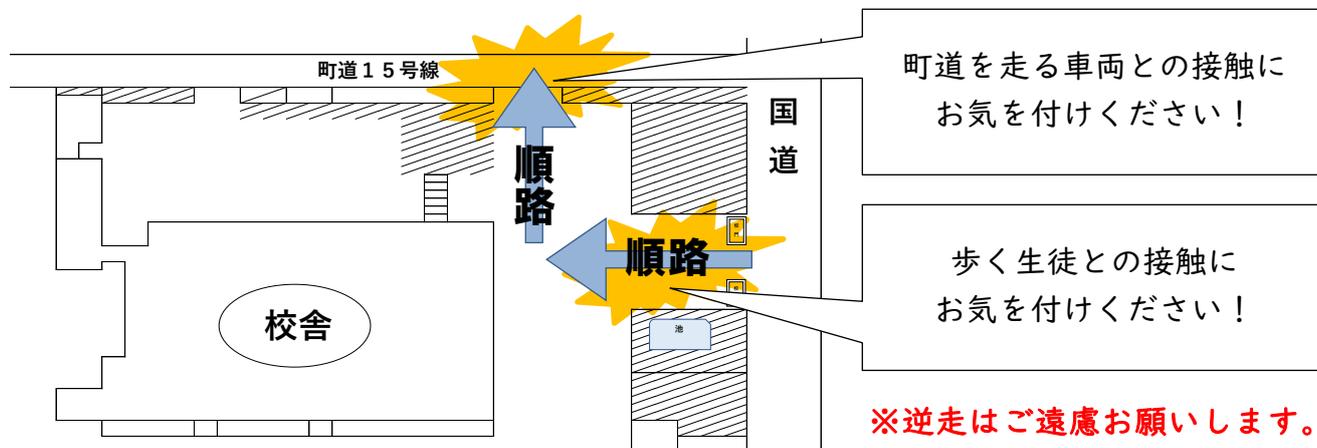
令和6年度上湧別地区小中学校統一重点目標 「笑顔と学び合いのある学校」

学校だより10号  
令和7年1月21日  
発行：上湧別中学校

## 安全の確保にご協力をお願いします

湧別町立上湧別中学校 校長 綾部 雅一

年明けから正面玄関が使用可能となりました。玄関前は現在、バスや送迎車両の通行が可能（3月まで）となっておりますが、何より生徒の安全確保が優先となります。送迎をいただいている保護者やご家族の皆様には、安全第一での通行をお願いいたします。



## 素晴らしい！ 上中生徒の安全意識

登下校時の安全について指導を行った翌日から、きちんと端に寄って通行する姿が見られます。

真ん中を歩こうとすると、他の生徒が腕を引き、端に寄せてあげる姿も見られました。

互いに声をかけ合いながら安全に気を付ける姿から、普段の生活の積み重ねが感じられました。



## 学園開校までわずか 皆様のご理解とご協力に感謝いたします

改築工事との関係による送迎車両の動線などの急な変更にもご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。開校まで残りわずかとなりましたが、教職員一同、日常業務と並行して開校に向けた準備にも懸命に取り組んでおります。保護者・地域の皆様におかれましては、何かと不安なことやお困りのこともあるかと思いますが、その都度学校へご遠慮なくご相談いただけましたら幸いです。今後とも学校・家庭・地域が手を取り合い大きな変化を乗り越えていきたいと考えております。本年も宜しく願いいたします。

# ゆうべつ学まとめ発表会

今年度から取り組んできた地域の歴史や文化を探求する「ゆうべつ学」は大詰めを迎え、昨年12月23日（月）に「まとめ発表会」が盛大に行われました。平日のお忙しい中にも関わらず、たくさんの保護者・地域の方にお越しいただきました。ありがとうございました。生徒達は自分達が調べた内容をレポートにまとめ、全校縦割りのグループでしっかりと発表していました。お互いの発表を聞いて、地元「湧別」の知らなかったところが発見できて新たな気づきに繋がったようです。



## 雪不足によりスキー授業が・・・

例年ウインタースポーツとして体育科で取り組んでいるスキー授業ですが、今年はずっとより格段に雪が少なく、斜面の地肌が直接見えている状況になっています。20日にはスキー場が閉鎖されてしまいました。当面雪がまとまって降るまでは実施は厳しいかもしれません。スキー場の進捗状況についてはマチコミ等にてお知らせします。



## 冬休みボケを解消しよう

昨年につき、「ちょっと授業に集中できないな」といった人のために特集してみました

### 1. 朝方生活に切り替えよう

正月を含む年末年始はテレビを見たりインターネットに触れたりする時間も長くついつい夜遅くまで起きてしまっている人が多かったのではないのでしょうか。

夜遅くまで生活する習慣が続いている人は、きっと昼の授業も眠たくてつらいはず。授業も受験も朝から始まるのが普通ですから、今のうちにしっかり朝から起きて、頭が活動できる状態をつくっていきましょう。そのためにも、夜はゆっくり入浴し、早めに床につくようにしたいものですね。



### 2. 朝ご飯を食べて体を整える



朝ご飯に食べるパンやお米には糖分が含まれています。脳は糖分をエネルギーにして活動するので、朝食に炭水化物を採ることは「脳を活性化させる、エネルギーを補給する」ことになり、授業での集中力アップに繋がります。また、納豆や魚、味噌汁などには豊富なタンパク質が含まれているので、体をつくり調子を整えてくれます。朝ご飯をしっかり食べて「やる気」を取り戻しましょう！



日	曜	学校行事	生徒会	日課	給食	部活	バス
1	土	生徒会サミット					
2	日	吹奏楽交流会					
3	月	(2年生スキー授業)	執行委員会	6	○	○	15:40/17:39
4	火	部活中止		5	○	×	14:30
5	水	全学年学カテスト スクールカウンセラー	各種委員会	5	○	○	14:30/15:40/17:39
6	木	新入生体験入学、放課後学習会 (1年生スキー授業)		6	○	○	15:30/16:30/17:39
7	金	第3回授業参観日 部活中止		5	○	×	14:30
8	土	バレー玄野杯					
9	日						
10	月	湧別高校連携型入試 職員会議		5	○	×	14:30
11	火	建国記念の日					
12	水	部活中止 放課後学習会		6	○	×	15:30/16:30
13	木	私立A日程 部活中止、研修日		4/5	○	×	12:50/14:30
14	金	部活中止 年度末反省会議		5	○	×	14:30
15	土	部活中止					
16	日	部活中止					
17	月	1・2年学年末テスト 中高一貫反省会議		4	○	×	12:50
18	火	1・2年学年末テスト 私立B日程 部活中止、年度末反省会議		5	○	×	14:30
19	水			6	○	○	15:40/17:39
20	木	新入生保護者説明会 PTA組織検討委員会		6	○	○	15:40/17:39
21	金			6	○	○	15:40/17:39
22	土						
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	連携型つなぎ学習 草の根教育実習～28日		6	○	○	15:40/17:39
26	水		執行委員会	6	○	○	15:40/17:39
27	木	スクールカウンセラー		6	○	○	15:40/17:39
28	金		各種委員会	6	○	○	14:30/15:40/17:39

生徒・保護者の皆さんへ

# 心のホットライン <嫌われる勇気……>



2017年1月に『嫌われる勇気』というドラマがテレビで放送されていたのを覚えていますか。(中学生の皆さんはちょっとわからないかもしれません)

実はこのドラマは『嫌われる勇気』(岸見一郎、古賀史健著)という2013年に出版された本が原作になっており、とても多くの人に読まれたようです。そして、この本は心理学者で精神科医であったアルフレッド・アドラーの思想を物語にしてまとめられたものです。そこで今回は、アドラーの思想を紹介していきたいと思います。(ちなみにアドラーは、1870年に生を受け、1937年にこの世を去りました。)

## ①原因論ではなく目的論

「アドラー心理学では、過去の『原因』ではなく、いまの『目的』を考えます。」アドラーが活躍した時代までは心理学の世界では、過去に原因を見出すことが多かったのに対して、アドラーは未来を考えることの重要性を示唆しました。

たしかに、「過去にこのような出来事があったから」ということで止まっていたは前に進めませんね。「このようなことがあって大変だった」という振り返りも大事ですが、そこからさらに「では、これから何ができるか」という視点が必要といったところですね。

## ②多少の劣等感も実は大事！

劣等感とは「健康で正常な努力と成長への刺激」といえば、「自分は英語ができない」と思うからこそ、『よし、英語ができるように頑張ってみよう!』というやる気になるわけですね。見方を変えれば、劣等感を持ったということは、理想に向かって前進している証であると言えます。アドラーの時代までに、‘劣等感はよくないもの’と考えられていました。それに対してアドラーは劣等感から生まれる意欲というものに焦点を当てたわけです。



## ③課題を分けて考える。



課題を分けて考えて他の人の役に立とうといった対人関係の悩みに直面したら、まずそれはだれの課題なのかを考えてみましょう。そして、自分とほかの人を良い意味で切りはなすのです。ほかの人の課題を抱え込まず、自分は自分の課題を優先して解決していきましょう。アドラー心理学では、すべての悩みは人間関係の悩みであると考えています。その悩みは、ほかの人が解決するはずの課題に自分が足を踏み入れること、あるいは、自分が解決するはずの課題にほかの人が踏み込んでくること、によって引き起こされます。対人関係の悩みに直面したら、まずそれはだれの課題なのかを考えてみましょう。そして、自分とほかの人を良い意味で切りはなすのです。ほかの人の課題を抱え込まず、まずは自分自身の課題について考えていきたいものですね。

以上、アドラーの考えを紹介してきました。迷った時、落ち込んだ時、悩んだ時、皆さんに何らの形で役に立つ内容が含まれているといいな、と思っています。