

若 樹

杉並区立東田中学校

夏休みに向けて

校長 鳥居 利至

＜自己理解＞ 全校朝礼より

みんなは、自分の事好きですか？どれだけわかっていますか？

自分の事なんだからわかっていそうだけれど、意外とそうでもないよね。

今日は、自分を理解し、さらに自分を好きになって、自己肯定感をあげてほしいと思います。じゃあ今から自分の事を考えてみましょう。

自分のことを知るにはどんな方法があるでしょう？

鏡を見ると、外側の容姿などがわかりますそれと同じように、周りの人の反応から自分を分析することもできるようなね。普段これを使うことが多いかな先生は。

あともう一つ先生がよくする方法を紹介します。**内省**という方法があります。これは、知っている人少ないでしょ。これは、落ち着いてじっくり時間をかけて、自分の言動や行動、考えや感情を振り返り自分を見つめなおすこんな方法です。反省と似ているけど違います。反省は、悪いところを改める。内省は、自分を理解することによって自分の強みや弱みを知り今後の行動につなげていくことを言います。

例えば運動会練習、定期考査を振り返ってください。頑張れた人頑張れなかった人それぞれどうして頑張れた？頑張れなかった？その時どう考えた等と分析していきます。頑張れた人は、他のことにもその思考を生かしていく。そうやって積み重ねていくと、かけがえのない自分になっていくわけです。

このように自己理解は、自己成長やより良い人生を送るための有効な手段だと思います。ぜひ普段から使ってみてください。

今日は自己理解の話から、自分を見つめる方法について話をしました。わかってると思うけど、今振り返った自分とは一生付き合うんだよ。かけがえのない自分を育てていこうよ、そして自分のことが、さらに好きになれたらいいなと思います。

＜夏休み＞

夏休みには、普段できないような体験をしてください。色々あると思います。身近な所にあるもので、日頃は時間が無くてできなかったことでいいのです。例えば、家の手伝いをするとか、地域のお祭りなどのお手伝いをするとか、一日中読書をするとか、一日中勉強をするとか。または、学校のことや周りのことを忘れて、趣味の世界に没頭するとか。体験の内容は人それぞれだと思います。しかし、その体験から学ぶことは沢山あります。ぜひ色々な体験をしてみてください。

＜保護者の皆様＞

日頃より本校の教育活動に、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。新しいお知らせが1つあります。暑さ対策で本年度より、熱中症**特別**警戒アラートが作られました。熱中症警戒アラートよりも深刻な暑さが予想される場合に発表されます。学校は臨時休業になります。前日の予報を受け各家庭にテトルにて、臨時休業の連絡をしますので、ご了承ください。詳しくは、ホームページまたはテトルにてご確認ください。よろしくお願いします。

「SOSの出し方」講演会（1年生）

6月23日(月)、「SOSの出し方」講演会を実施しました。「子供が、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にSOSを出す）ができるようにすること」、

主催：風のとびら

「身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすること」が目的です。

当日は、「風のとびら」代表の飯田佳子様にお越しいただき、貴重なお話を伺うことができました。

心のケアステーションすぎなみ [instagram](#)



職場体験（2年生）

6月24日(火)～26日(木)「職場体験」が実施されました。短い期間でしたが、普段はできない貴重な体験となりました。この体験を通じて、どのようなことを感じたでしょうか。お世話になった事業所の方々への感謝の気持ちを持ち、今後の生活も頑張りたいと思います。



杉並区中学生レスキュー隊発足式及び合同訓練

7月9日(水)杉並区中学生レスキュー隊発足式及び合同訓練が実施されました。本校からは、4名がレスキュー隊員となり、当日は、会場の都合で代表3名が参加しました。他人のために行動できる力をつけてほしいと思います。

令和7年度東田中学校
レスキュー隊員

3年

2年

1年