



## 自己肯定感を高める、子どもへの関わりを！

中学校は1月15日から、年度の締めくくりの3学期がスタートしました。インフルエンザによる学年閉鎖を3年生で行いました。高校入試、面接が始まります。3年生に限らず1・2年生、そしてご家族の皆様が健康で明るく生活できるよう、願っております。

さて、先日私（校長）は3年生において「自尊心を高める」というテーマで授業を行いました。3年生の高校入試の面接練習や自己推薦書作成に向けて、「あなたの長所は何ですか？」と聞きました。自分の短所は言えるが長所は自信をもって言えない生徒が多かったのです。

自尊心とは、

ありのままの自分を尊重し受け入れる心（気持ち）のことで、肯定的な面（長所）と否定的な面（短所）があり、肯定的な面は自尊心を高め、否定的な面は自尊心を低めてしまいます。

授業では、自分の短所をペアに長所に変換して返してもらいました。（リフレーミング、といいます。）例えば、だらしく怒りっぽいという短所に対して「〇〇さんは、おおらかでこだわらない性格です。また、正義感が強く情熱的な面があります。」のように。それをグループの中で他己紹介してもらいました。

生徒の反応は、「うれしかった」「てれくさい」「自分では気づけなかった」「自分は意外といい性格なのかな？と思った」「今まで短所としてしか見れなくて嫌だったけど長所として見れたので良かった」という声がありました。

自尊心を高めるには、次のポイントがあります。

- ①自分の長所と短所を理解する
- ②短所も含め、自分は自分でいいと思える感覚をもつ。他者と比べない。
- ③「こうしていきたい」という目標をもつ
- ④自分を大切に思うように、友達も大切にしてい



この授業を終えての感想では、「自分もみんなもすごく素敵な人なんだと気付けた」「少しでも考え方を変わしてみようと思えた」「ポジティブな面を見ることが大事ということを知れた」「自分を大切に、そして周りを大切にできるよう継続していこうと思った」「短所の裏には長所があると知れた」など、自分の良さに気付くとともに、周りの仲間に対しても肯定的な見方をしていこうという意見がとても多く見られました。

ご家庭では、お子さんの成長したところに気付いて認めてあげてください。他の子と比べるのではなくスモールステップで成功体験を増やして、成長を認めてあげてください。また、怒ったりどなったりせず、話を聴いて受け止めてあげてください。子ども自身の気持ちや考えを素直に話せることが、子どもの自己肯定感を高め、子どもの心理的安全性、親子関係の安定につながります。

学校でも、生徒に自信をもって受検、授業、学校生活に向き合えるよう、そして生徒みんなの笑顔が溢れる春を迎えられるよう、全力で支援してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## 生活の決まりを再確認！

### ☆生活のきまり

#### 【朝】

- ・8：15までに教室の自分の席に着く。
- ・貴重品は担任の先生に預ける。
- ・頭髮の染色、脱色、パーマ等をしない。
- ・ピアス等の装飾品をつけない。

#### 【授業中・休み時間】

- ・授業開始前に、正しい姿勢で着席する。
- ・授業中に教室を出る時必要があるときは、教科担任の許可を取り退室する。
- ・移動教室の時は、休み時間中に移動する。
- ・人がいない時は、他の教室に入らない。
- ・トイレは、各学年の階を使用する。

#### 【その他】

- ・登校後、無断で校舎外に出ない。
- ・学校生活に不要な携帯電話等は持込禁止。

### ☆CBS【ちょー勉強週間（習慣）】

今年度から、紋別中校区内の小学校と連携して取組を始めました。

定期テスト前に実施するCBS期間は、部活動を停止して、学習のための時間をしっかり確保します。家庭学習の手引きにあるように、学年×10分+10分（中学1の場合は80分）の家庭学習を全生徒が確実に取り組むことが目標です。放課後学習室の「タメベン」も有効利用できます。家庭での声かけをお願いします。

### 【2月の主な行事予定】

- |        |                |         |
|--------|----------------|---------|
| 1日（木）  | 分掌会議           | 部活動停止   |
| 2日（金）  | 3年学力テスト        |         |
|        | 2年スキー授業        |         |
| 5日（月）  | 学年委員長会         | 2・3年食育  |
| 6日（火）  | 1・2年参観日        |         |
| 7日（水）  | 職員会議           | 1年スキー授業 |
|        | 部活動停止          |         |
| 8日（木）  | CS運営委員会        | 国際交流    |
|        | 2・3年ANAキャリア教室  |         |
| 9日（金）  | 3年スキー授業        |         |
|        | 1年道徳出前授業       |         |
| 10日（土） | バレーボール大会       |         |
| 11日（日） | 建国記念日          |         |
| 12日（月） | 振替休日           |         |
| 13日（火） | 公立高校推薦入試       |         |
|        | 1年スキー授業        |         |
| 14日（水） | 年度末反省会議        |         |
|        | 2年スキー授業        |         |
|        | 部活動停止～20日【CBS】 |         |
| 15日（木） | 年度末反省会議        |         |
|        | 私立A日程入試～16日    |         |
| 17日（土） | 全道アンサンブルコンテスト  |         |
| 19日（月） | 1・2年後期期末テスト    |         |
| 20日（火） | 1・2年後期期末テスト    |         |
|        | 市P連理事会         |         |
|        | 私立B日程入試～21日    |         |
| 22日（木） | 専門委員会          |         |
| 23日（金） | 天皇誕生日          |         |
- ☆インフルエンザ及びコロナ感染症拡大状況によっては変更があります。

## 一人で悩まないで！ まず相談！

### ▼性被害に関して悩んでいる、話を聞いてほしいときの相談窓口（民間団体）

#### ●NPO法人ぱっぷす（受付時間：24時間365日、いつでも）

☎050-3177-5432（匿名可）

■メールによる相談 メールアドレス：paps@paps-jp.org  
■サイトURL：https://www.paps.jp



### ▼困ったときの相談窓口（行政機関）

#### ●ぴったり相談窓口 こども向け

こどもの性被害等に関する相談窓口案内Webサイト  
https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syoner/anna/index.html



#### ●警察相談専用電話 ☎#9110

▲最寄りの警察本部の相談窓口につながります。（ハートさん）

#### ●性犯罪被害相談電話 ☎#8103

#### ●24時間子供SOSダイヤル こども向け

いじめで困ったり、自分や友達の安全に不安があったりしたら、すぐに電話を！  
（なやみおう）

☎0120-0-78310（電話代無料）



#### ●性犯罪・性暴力被害者のための ワンストップ支援センター

（全国共通番号）

☎#8891  
（はやくワンストップ）