

校訓	自分を育て 自分を生かす 社会を明るく	令和2年度 学校だより 「天の子」 第7号	発行日	令和2年7月31日
教育目標	夢と誇りのある生徒の育成 ～自分の意志・判断で自ら責任をもつ行動する態度を育てる～		発行者	伊丹市立天王寺川中学校 校長 前田 徳三

【ひまわり】

青く澄んだ空の下、太陽の光で輝くような黄色いひまわりは、夏の象徴的な花ですね。



【言葉の力】

学校臨床心理士で著名な森俊夫氏（東京大学大学院助教）と黒沢幸子氏（目白大学大学院教授）の書物に、ある中学3年女子生徒とその母親の話があります。『女子生徒が家庭で夕食を取っている時に、母親が「どうしたの。食欲ない。具合悪そうだけど」と聞きました。女子生徒はそう感じていなかったのが驚いたのですが、その言葉を聞いて「ひょっとしたら、いつもより少し食欲がないかも」と返しました。すると、母親は「学校で何かあったの」とさらに聞き返しました。そのうち、女子生徒は、それまで気にしていなかった「そういえばAちゃんに〇〇と言われた。B先生に〇〇と注意された」等と嫌なことを思い出して、落ち込みトイレで吐いたそうです。』

このような経験をしたことがありますか。人は「忙しいでしょ。疲れているでしょ」と言葉をかけられているうちに、自分は元気がないんだと思い込み、元気をなくしてしまったり、「受験勉強大変だね」と言われているうちに、プレッシャーに潰されてしまったりします。我々、教師を含め、時には周りにいる大人たちの取るに足らない言葉掛けにより、子どもを落ち込ませてしまう場合があります。

学校だより（天の子第3号）に「あの友達や先生のあの言葉があったから、ここまでやることができた」「あの友達や先生がいたから今の自分がある」と卒業生のお話を書かせていただきましたが、先程の話とは反対に、子どもの意欲や、やる気を引き出せる場合もあります。

「言葉の力」ってすごいと思います。言葉は人を元気づけたり、助けたり、その人の人生さえも変えてしまうことがあります。中学校時代は疾風怒濤（しっふうどうとう）と言われる時代、揺れる心を持ちながら試行錯誤している子どもが多いと思います。

ある保護者から、「近頃、子どもが何も話さないから何もわからない」と聞くことがあります。中学生になれば、そういったことがよくありますが、心は常に寄り添いながら、上手に子どもたちの意欲や士気を高め、それぞれの持てる力を十分に引き出せる適切な言葉掛けをしてあげることは、周りにいる大人の役目ですね。

子どもたちは思わぬことで、落ち込んだり、悩んだりすることがあります。ご家庭におかれまして、お子さまのことで、気になることがありましたら、学校までご連絡ください。

ともに連携して、子どもたちの心に寄り添った支援を行い、健やかで元気な生活を送れるよう努めてまいりましょう。



【校内掲示物】

3年生の掲示版に貼ってあるものです。とてもよい言葉なので紹介します。前向きで素晴らしい言葉だと思います。みなさんは、日々、勉強や部活動等で多くの努力をしています。すぐに結果が出ないこともたくさんあるはずです。

人は生きていく中で、多くの困難や悩みに出会います。しかし、努力して無駄なことはありません。その最中はそうは思いづらいですが、つらい思いは無駄にならないと思います。未来をつくる底力となると信じ、自分を信じ、努力し続けてください。努力したこと、仲間と励まし合ったこと、涙、笑い、悲しみは将来、きっと自分の大切な宝物になると思いますよ。

努力して
後悔した人を見たことがない
練習して
下手になる人はいない
勉強して
馬鹿になる人はいない
何かをして
変わった人はいない
何もせずに
変わった人はいない

【集中して勉強（仕事）をするコツ】

すぐに気が散り、集中して勉強ができないという悩みを持ったことのある人は多いと思います。そこで、1980年代にイタリア人のフランチェスコ・シリロによって考案された集中して勉強（仕事）ができる「ポモドーロテクニック」を紹介します。

この方法で、「短い集中時間」と「休憩」を繰り返すことで、高い集中力を維持することができます。準備物として、音の鳴るタイマーを1つご用意してください。

- 1 今日やるべき勉強（仕事）を書き出す。
- 2 タイマーを25分にセットする。
- 3 タイマーが鳴るまで25分間を集中して勉強（仕事）をする。
- 4 タイマーが鳴ったら、5分休憩する。
- 5 4回繰り返したら、30～40分の長めの休憩をとる。

なお、疲れているときは20分、調子のよいときは30分とその時の状態によって、勉強（仕事）の時間を多少増減してください。これを4セット行ってください。平日の時間のないときは、2セットでも構いません。このように、集中力を上手にコントロールして、勉強（仕事）の効率をアップさせてください。



【交流大会】

令和2年度伊丹市中学校総合体育大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止されましたが、最終学年となる3年生が部活動における日々の練習の成果を発揮できる機会を設けるため、8月初旬に交流大会が計画されています。各競技別の交流大会の詳細については、顧問から連絡します。なお、参加選手は原則として3年生に限られています。参加の有無については、本人・保護者の意思が尊重されます。また、交流大会の選手以外の観戦は不可で、原則、保護者の観戦は3年生の保護者のみで、各競技により保護者の観戦人数も制限されています。さらに、当日、参加生徒、保護者とも検温等、健康状態を確認されます。発熱や風邪症状等、感染の疑いがある場合は、生徒、保護者ともに来場を控えてください。加えて、感染状況によっては、競技の開催を中止されることがあります。交流大会頑張れ天中生。

