

やまちゅうスクエア

吹田市立山田中学校 学校だより 令和4年度 第9号

「習慣化」

校長 小早川 靖樹

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

みなさん、冬休みはいかがでしたか？今年3年ぶりに行動制限が解除されたので、帰省した人や旅行に行った人も多かったのではないのでしょうか。箱根駅伝を見ていたが、大勢の人が沿道で選手たちに声援を送っている様子が放映されるなど、例年の風景が戻ってきたなど実感することができました。

さて、「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、目標を立て、計画を実行し、成し遂げるといのはなかなかハードルが高いという人もいないのでしょうか。そんな人には、「習慣化」することをお勧めします。

「毎朝歯磨きをしなければ！」と使命感でやっている人は少ないのではないのでしょうか。朝起きたら毎日当たり前のように歯磨きをしている人がほとんどだと思います。このように無意識で行っている行動を「習慣」と呼びます。諸説ありますが、一日の行動の40～50%は習慣化された行動と考えられているようです。良質な習慣を持つことがいかに大切であるかがわかりますね。

それではどのようにすれば、習慣化することができるのでしょうか。「習慣化」するために、私が実践していることが三つあります。一つめは、「具体的かつ客観的な目標にする」ということです。「体力をつける」という目標を達成するために、「毎日運動をする」へ変換します。ただ、「毎日運動をする」だけではあまり具体的ではないので、「腕立て伏せを毎日10回する」とします。これにより毎日の行動目標を立て、習慣にしやすいです。

二つめは、「簡単な目標にする」です。腕立て伏せを毎日10回することが難しいのであれば、「腕立て伏せを毎日1回はする」に設定すればいいのです。そして目標が達成できたら「今日もできた！」と自分をホメてあげましょう。

そして、習慣化が身につけてきて目標量が物足りなくなってきたときに増やしていけばいいのです。「腕立て伏せを10回にしてみる」など、徐々に量を増やしていくことがいいと思います。

三つめは、「できなくてもOK」という気持ちを持つということです。計画を立てても、予定どおりにできないことがあります。そんなときのために、できなくてもいいことをルール化するのは。やらないより少しでもやる方が習慣化につながります。そして、「昨日やらなかったのに、今日はできてえらい！」と自分をホメてあげることも忘れずに！

新しい年がスタートしました。3年生は進路実現に向けて、1・2年生は一年の総まとめとしての3学期になります。この機会に何か一つでもいいので良い「習慣」をつけるようにして、今年一年がみなさんにとって素晴らしい年になるようにしましょう！

☆2学期 たくさんの部活動・個人での表彰がありました！

★ソフトボール部

吹田市長杯争奪秋季ソフトボール大会 準優勝
三島地区中学校夏季新人ソフトボール大会 第3位
三島地区中学校秋季ソフトボール大会 第3位

★女子バレーボール部

三島地区中学校秋季バレーボール大会 第3位
吹田市長杯争奪秋季バレーボール大会 準優勝
三島地区中学校バレーボール新人大会 準優勝

★女子バスケットボール部

吹田市長杯争奪秋季バスケットボール大会 優勝

★野球部

吹田市長杯争奪少年軟式野球（中学生の部）大会 準優勝

★水泳部

第49回三島地区中学校新人学年別水泳競技大会
男子総合 第3位
1年男子200m自由形 第2位
1年男子200m自由形 第3位
2年男子200m自由形 第2位
2年男子200m個人メドレー 第3位
1年女子200m自由形 第3位
第36回吹田市中学校新人水泳競技大会
男子総合 第3位
男子4×50mフリーメドレー 第3位
男子100m自由形 第3位
男子200m個人メドレー 第2位

★ダンス部

ヤングフェスティバル 優秀賞

★中学生の「税についての作文」

吹田市長賞
摂津・吹田地区納税教育推進協議会会長賞
公益社団法人吹田納税協会会長賞
公益社団法人吹田納税協会会長賞

★大阪府青少年読書感想文コンクール 入選

「私たちの暮らしと密接する税金と使い道」
「税と義務教育について考える」
「税と暮らしの関わり」
「税金という思いに支えられた義務教育」

☆吹田市立教育センターより

いじめの心のなやみ相談専用ダイヤル 《06-6337-5411》

対象 本人・保護者

日時 月曜～金曜（年末年始・祝日は除く）および第3日曜日
午前9時～午後5時

☆人権講演会

12月6日に一般社団法人にじーずから講師の先生をお招きし、人権講演会を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から学年ごとの実施とし、「知ってる？LGBTQ～質問してみました！～」をテーマに、事前質問に回答する形で講演が進められました。

講師先生は様々な質問に答え、最後に次のようにまとめられました。

- 誰かにカミングアウトされたら、アウティング（勝手に言い広めること）はしない。
- 身近では相談しづらいとき、アウティングになりそうなときは、LINE相談や電話相談もある。（誰でも相談できる）
- 自分がそうかと思ったら、相談してみるのもよい。いろいろな人がくる交流会に参加してみるというのもおすすめ。



☆中学生の「税についての作文」表彰式

3年生が夏休みの宿題で取組んだ、中学生の「税についての作文」。12月12日に、本校から吹田市長賞、摂津・吹田地区納税教育推進協議会会長賞、公益社団法人吹田納税協会会長賞を受賞した4名の生徒への表彰式を行いました。吹田市役所、吹田税務署、公益社団法人吹田納税協会の方にご来校いただき、受賞者はそれぞれ授与者から表彰状を受け取りました。



☆デジタル・シティズンシップ教育

デジタル・シティズンシップ教育とは、ICTの利活用を前提として、デジタルの世界を公共の場ととらえ、安全かつ責任をもって前向き（ポジティブ）に行動し、よりよく生きるための方法と理由を立ち止まって考えられる力を育む教育です。12月13日に、3年生が今年度最後の授業を行いました。テーマは「みんなが納得する社会解決課題って？」。これからの社会を創る「善き市民」となるための学びとして、とても難しい内容・課題に取り組みました。3年生はこれで学習が終わりとなりますが、これまでの2年間の学びを生かし、うまくICTを利活用しながら自他ともによりよい生活（暮らし）となるよう考え、行動するようにしてください。



☆校内職業体験プレゼンテーション

12月16日に2年生が校内職業体験プレゼンテーションを行いました。

本校での取組は2年目、今年度は日立造船株式会社、株式会社良品計画、美津濃株式会社、アイデアパッケージ株式会社、CUTTWIN株式会社、西日本旅客鉄道株式会社、読売新聞社の7社のご協力のもと、各企業からご提示いただいた課題に対し、班ごとに提示（プレゼンテーション）を行いました。提示した内容からさらに具体的な取組についてのご質問もいただき、「情報収集」「整理・検討」「表現（提示）」することの楽しさと難しさを感じることができました。3学期は、同様の取組を行っている他校との交流会を予定しています。

