



# 学校だより

清瀬市立清瀬第三中学校 9月号

〒204-0002清瀬市旭が丘1-262

<http://www.kiyose.ed.jp/>

kivosedaisantvuuzakkou/index/html

## 「やる気と活気」 ～実りの秋に向けて 心身のメンテナンスを～

校長 梅木 仁

2学期が始まり、約一か月が過ぎました。猛暑の夏が終わり、過ごしやすい季節を迎えています。1年の中で一番長い2学期をどのようにして充実させるか？この時期になるといつも考えます。先生や保護者の方なら「子どもにやる気を出させるにはどうすればいいか？」と考えるでしょう。皆さんも一度は考えたことがあると思います。「やる気を出すにはどうすればいいか？」

では、そもそも「やる気」とは一体何なのでしょう？心療内科のあるドクターはこの「やる気」について次のような話をしています。『やる気を出すには、そのために不可欠なことがある。それは心のエネルギーだ。エネルギーがないことには、前進できない。進むためには心のエネルギーが必要なのだが、その活気が失われている人が増えているということではないか、という気がする。』

その原因としては、長く続いている新型コロナウイルス感染症による、様々な制限のストレスがあり、それに適応しようと頑張っただけで疲労してしまったこともあると考えられます。さらに、夏の暑さで睡眠や食欲に影響が出て生活が不安定になり、それがまだ秋になっても回復できていないとそれがストレスとなり、心のエネルギーを低下させてしまっている人もいます。ストレスで心の活気が失われるとやる気は出ません。バッテリーがなくなった電化製品を使おうとするのと同じ状態です。そこで、自分の「心の活気」がどの程度なのか、と考えることをまず始めてみると良いそうです。バッテリーがなくなった電化製品を無理に使おうとするのではなく、まず充電することです。暑くて、睡眠の質が低下しがちだった夏を終えた今、「心の活気」を取り戻すための心身のメンテナンスをしてみましょう。保護者の方には、お子さんがやる気をなくしているように見えるなら、まずは睡眠や食事の状態について、確認していただくとありがたいです。周りの友だちにもちょっとした声掛けをしてみたいと思います。普段の何気ない会話がつながりを作るコミュニケーションになったりするのです。そこから、お互いに自分の心身のコンディションに気付くことができるかもしれません。共感してもらえれば、安心できるし、自分と違う見方を知ることができれば、前向きな気分になり、「心の活気」が充電できるでしょう。

「やる気」のもとになる「心の活気」は不安なことがあったり、疲れたりすると低下し、自己肯定感や好奇心でアップするといわれます。ドクターはこんなふうにも言っています。

『自分のもつ可能性を生かそうという活気は、自分が興味をもち努力することを楽しむことから生まれる。自分が興味をもつことを見つけ努力することがすぐに試験の成績や仕事の業績向上につながるわけではないが、努力することの楽しみを実感した子どもや若者は、その後の人生を豊かにするヒントを知ることになるのだと思う。』

2学期になったけど、なんだかやる気がでない…という人は、いきなり勉強や課題に取り組むのではなく、睡眠や食事を見直してみましょう。夜のスマホやゲームを控えて少し早く寝る、甘い物や冷たい物を少し控えて、野菜や肉をバランス良く食べるなどすると生活環境が安定してきます。そして家族や友だちに声をかけてみましょう。心と身体の疲労を回復させて、元気が出てきたら興味をもっていることや、好きなことに取り組みましょう。きっと集中できるはずですよ。新しいことに挑戦するのもいいですね。エネルギーが充電されて「心の活気」が出てきたら「やる気」を出すチャンスです。充実した2学期、実りの秋に向けて勉強、スポーツ、芸術、読書などに取り組んでいきましょう。

今学期も清瀬三中の教育活動にご理解とご協力をよろしく申し上げます。

## 一斉下校訓練

9月1日（木）始業式の日の下校訓練が行われました。当日は前日までの天候不良のため、校舎内で班別に集合して、その後、解散場所まで教員が引率する形で行いました。三中では、町や番地で地域を分け、12の下校班を作っています。そして、解散場所などを担当の教員と確認し、教員の引率で班ごとに下校します。台風が接近し、想定よりも早く風雨が強まる場合や不審者への対応など、生徒を安全に下校させる際に、集団下校することが想定されます。学区域内でも転居をされた場合は、早めに学校までご連絡ください。

## 認知症サポーター養成講座（2年）

9月6日（火）に「きよせ清雅地域包括支援センター」の方を講師にお招きし、認知症サポーター養成講座が行われました。5校時は体育館で認知症とはどのようなものかなど学年全体にお話があり、6校時は各クラスでグループワークを含む活動を行いました。最後に、認知症サポーター養成講座で学んだことを生かして、「私に取り組めること」を学習の成果として宣言しました。



## 生徒会役員選挙

9月に入り、生徒会本部役員の選挙活動が始まりました。会長1名、役員5名を選挙で決めます。役員の5名は後日互選により役職を決めます。登校時のあいさつに始まり、給食時の放送演説や各クラスでの演説などの活動を行い、21日（水）に立会演説会、投開票が行われました。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止のため、生徒は各教室で、プロジェクターに映し出された候補者の演説を聞き、投票を行いました。候補者はリモート中継のため、カメラに向かっての演説となりましたが、実際の選挙の政見放送に負けないパフォーマンスを見せていました。今回の当選者は次の通りです。三中の伝統を受け継ぎ、生徒会活動を活発にできるように頑張ってください。

会長 2A 男子  
役員 2A 女子 2B 女子 2C 男子 1A 女子 1C 女子



## 修学旅行（3年）

9月3日（土）～5日（月）まで、3年生は京都・奈良方面へ修学旅行に行きました。台風の接近もあり、天候が心配されましたが、予定通り2泊3日の修学旅行を実施することができました。まだ、新型コロナウイルスの感染が収束しない中でしたので、可能な限りの感染予防対策を行いつつも、できる限り例年に近い形での実施を目指しました。新大阪駅に到着し、最初の見学地は法隆寺。バスで移動するときに雨に降られましたが、その後は、見学地でほぼ雨が降ることもなく、傘をささずに行動することができました。まだまだ新型コロナの影響による制約がある中でしたが、自分たちで立てた行動計画にしたがって、京都・奈良の史跡を巡りたくさん学ぶことができました。



## 赤ちゃんの力（ちから）プロジェクト（3年）

9月16日（金）に赤ちゃんの力プロジェクトが行われました。コロナ禍のため3年ぶりの実施となりました。当日は子育てネットワーク・ピッコロの方を講師にお招きして、各クラス2時間ずつの学習を行いました。1時間目は、各教室で赤ちゃんについてのお話を聞き、その後赤ちゃんの人形を使って、抱っここの仕方やあやし方について学びました。2時間目は第一美術室に場所を変え、実際に赤ちゃんとふれあう体験を行いました。コロナ禍でありながら多くの赤ちゃん、お母さん、お父さんにご協力いただき、グループごとに赤ちゃんとおふれあいました。ずっと泣いている赤ちゃん、まったく人見知りをしていない赤ちゃん、まだ首が座ったばかりの赤ちゃん、初めての赤ちゃん体験にほとんどの生徒は戸惑っていましたが、時間が経つにつれて徐々に生徒も慣れていきました。この赤ちゃんの力プロジェクトを通じて、命の大切さ、尊さ、生命力について学び、自分も他の人も大切にできる人間に育ってほしいと思います。



## 地域学習（川越）（1年）

9月9日（金）に1年生の校外学習、地域学習（川越）が行われました。当日は、朝少し雨もありましたが、日中は汗ばむ陽気となり、生徒たちは班ごとに事前に計画した見学先を元気に巡りました。初めての班行動、初めての校外学習でしたが無事に終わることができました。少し課題も残りましたが、次への成長への材料として生かしてほしいと思います。



### 生徒の活躍

9月23日（金）  
第52回東京都中学校  
11ブロック陸上競技選手権大会

1、2年女子走高跳  
第1位 1m40cm 2年B組

1、2年女子走高跳  
第2位 1m40cm 2年B組

3年女子走高跳  
第1位 1m30cm 3年A組

1、2年男子走高跳  
第5位 1m40cm 2年A組

2年男子100m  
第5位 12" 3 2年C組

2年女子4×100mR  
第5位 57" 3

女子総合の部  
第6位 21点

9月18日（日）  
清瀬市内中学校バスケットボール大会

優勝 男子バスケットボール部

おめでとうございます

### 今後の予定

10月 4日（火） 3年復習確認テスト

5日（水） 3年英検IBAテスト

11日（火） 命の教育講演会

12日（水） 選択制学校説明会

13日（木）～15日（土）

清瀬教育の日

14日（金） 進路説明会

2年英検IBAテスト

15日（土） 授業公開 生徒総会

ビブリオフォーラム

17日（月） 振替休業日

21日（金） 合唱コンクール

所沢市民文化センターミュージズ

25日（火） 避難訓練

26日（水） 市教研 5校時カット

27日（木） 3年個人面談始

※予定は変更になる場合があります

