



諏訪西中だより

第 6 号

令和7年10月31日
諏訪市立諏訪西中学校

後期が始まりました

令和7年度の前期の終業式・後期の始業式を10月10日(金)に行い、各学年の生徒代表3名による発表がありました。

1 年生代表Mさん: 鳳祭の体育祭で、友達と教え合い・励まし合ってよいものとなったこと、部活での仲間や先輩からの支えによって充実した活動になったことを発表してくれました。

2 年生代表Fさん: 7月の校外学習でみんなと楽しんだ思い出、部活を先輩から引き継ぎ、改めて感じる先輩のすごさと、キャプテンとしての自覚を高めた気持ち、前期の学校生活を見直したい点などを発表してくれました。

3 年生代表Uさん: 3年生としての自覚が高まり、学習に向かう意識に変化があったこと、小さな成果を意識し、学習への習慣が身につくことで自信に繋がっていることを発表してくれました。

3人とも前期の良かった点や改善したい点など、自分の取組や成果、気持ちをしっかりと振り返り、後期につなげようとするやる気を感じる素晴らしい発表でした。

校長講話では、日本の若者が比較的低いとされている「自己肯定感」について話をしました。4月の前期始業式で、「今年度、西中の先生たちはみなさんのことをたくさん褒めていきます。なぜ褒めるのか？それはみなさんが『自分に自信を持ち、粘り強く、自分で考えて行動できる』ようになってほしいからです」と伝えたことを振り返り、それを支えている「自己肯定感」をどうやって高めていくか、ということのをテーマにしました。

自己肯定感が高い人の特徴

- ・自分の意思で行動できる。
- ・前向きに取り組める。
- ・努力を続けられる。
- ・失敗を恐れない。
- ・他人に寛容（心が広く、人を許せる）



自己肯定感を上げる方法

- ・小さな成功を積み重ねる。
(うまくいったこと、褒められたこと、感謝されたことを実感する)
- ・ポジティブな言葉を使う (×だって・どうせ)
「いいね」「すごいね」「ありがとう」 悪口は最悪です
- ・人と自分を比較しない
SNSで人の良いところばかり見てると悪影響があります
- ・好きなこと・得意なところを伸ばす
自分の苦手や弱点ではなく、まず得意を伸ばそう



小学生があいさつ運動で西中に来てくれています

毎週水曜日の朝、湖南小学校児童会のみなさんが西中玄関であいさつ運動をしてくれています。10月からは、元気よくあいさつしてくれた中学生に、手作りのメダルを渡す活動をしていています。10月29日(水)の朝は、3つのメダルを準備して、元気のいいあいさつをした3名にメダルを手渡しました。いただいた中学生も、「ありがとう～」と笑顔。早速いただいたメダルを首からかけ、教室へと入って行きました。

西中の生徒会も毎週月曜、湖南小であいさつ運動をしています。またコミュニティスクールの皆様は、「西山あいさつの日」として西山三校でのあいさつ運動を展開していただいております。それぞれの取組によって、朝から爽やかなあいさつが行き交う、心温まる西山三校です。皆様の取組みに感謝申し上げます。ありがとうございます。



PTA講演会 腰塚勇人 先生による「**気もちの授業**」10/28



昨年度のPTA講演会では、腰塚先生による「命の授業」をしていただきました。反響が大きかったことから、今年度もPTAでは腰塚先生に講演を依頼していただきました。

本年度のテーマは「**気もちの授業**」。

中学校体育教師だった腰塚さんは、スキー事故により頸椎骨折。首から下が全く動かない状況となりました。この先、どう生きていけば……。絶望から自ら命を絶とうとした中、看護師からの言葉「**苦しいときは『助けて』**と言っていいいんですよ」をきっかけに気

持ちが一変。さらに歩行ができるまでに奇跡的な回復で、数ヶ月後、**学級担任に復帰**を果たしました。

今回の講演は復帰後、身体が不自由なことで教師として、できないことを突きつけられる現実の中で次第に心を病み、うつ病を経験したことから、

「**心が元気でないと、何もはじまらない**」「**自分の気持ちを大切にしよう**」と思うようになったそうです。

腰塚先生の、「**自分の気もちに気づくこと**」「**ひとりで頑張らなくていいよ**」「**自分で気持ちを整える<心の自家発電>**」「**ドリー夢メーカー**」「**結果重視より気持ち重視**」「**自分のご機嫌は自分でとる**」など、自分の気持ちと向き合うキーワードが生徒たちの心に響く講演会でした。

また、**大人へ**は「**悪口・不機嫌をバラまかない**」「**バラまくのは、ご機嫌と元氣と感謝と夢。フキハラ禁止!**」というメッセージが送られました。どれも私たち大人の心に刺さる言葉です……。よね?

腰塚先生は、全国各地で講演をされており、本校で通算**2,524回目**の講演となります。実際に、当日は福岡から西中へ来られて、翌日は富山、次の日は山口、徳島と連日全国を巡りながら、「命の授業」や「気もちの授業」などの講演をされています。西中を出発する際には、生徒の下校と重なり、玄関前で**多くの西中生が手を振ってお見送りしてくれた**ことを、腰塚先生がとても喜んでいらっしゃいました。西中生の気持ちの温かさが伝わったのではないのでしょうか。

今年も大変貴重な講演の場を設定していただいたPTA役員の皆様に、心から感謝いたします。ありがとうございました。



11月の主な予定

4日(火) 相談週間Ⅱ①ST 保育園実習(3-1)
5日(水) 検尿
6日(木) 検尿、相談週間Ⅱ②ST
7日(金) 相談週間Ⅱ③、ST 教室訪問① | 年性教育、漢検
10日(月) 相談週間Ⅱ④ ST
11日(火) 相談週間Ⅱ⑤ ST 保育園実習(3-2)
13日(木)～14(金) 3年テスト⑥、後期中間テスト
(16日(日) みんなで本を読む日)
21日(金) 生徒会立合演説会・投票 3年卒業アルバム撮影
26日(水) 読書会(生徒会図書委員会主催)

27日(木) 検尿二次、三者懇談会①
28日(金) 三者懇談② (～12/4(木)まで)

【懇談会中の下校時刻】

生徒下校 13:55 部活下校 16:00

10月30日～31日、2年生の職場体験学習では、地域のたくさんの企業・店舗等でお世話になり、誠にありがとうございました。普段の学校では学べない実体験の中で、「働く」ことの素晴らしさと大変さを生徒は実感できました。引き続き、職場体験学習へのご協力をよろしくお願いいたします。