



ほ な み  
穂 苙

第3号

令和6年5月28日発行

<https://toyoura.shibata.ed.jp> (随時、日記更新中!!)

## やりはじめる!=やる気スイッチ ON

校長 小嶋 修

5月2日(木)に行われた学校行事「豊浦ウォークラン」は、とても大きな経験になったと思います。一つは、豊浦中学校区の自然などに触れ、自分のふるさとをより身近に感じたことと思います。もう一つは、自分のよさに気付き、大きな自信をつけた一日になったと思います。3年生は最後でしたが、より大きな気付きがあったと思います。困難なことであっても、一步一步、粘り強く前へ進む挑戦をしていくことでゴールにたどり着きました。目標を立てて行動し、その目標を成し遂げた経験を今後に活かしてほしいと考えます。

さて、5月の全校朝会では、第1回定期テストや運動部の下越地区大会に向けて、「やる気」についての話をしました。内容は以下のとおりです。

結論は、「やりはじめない、やる気は出ません」ということです。これは、東京大学の脳科学者 池谷裕二さんの言葉です。つまり、「やる気」がないからやれないのではなく、やらないから「やる気」が出てこないということです。勉強できないのは「やる気」が出ないからというのは、脳科学の視点から見ると、できない人の言い訳というわけです。脳は、後付けて「やる気」が出ないからできないと理由を作り出して、自分で自分を騙しているわけです。

といっても、なかなかやりはじめるまでが難しいと考える人もいます。そんな時は、行動を習慣化することが大切だそうです。「一日のうちにこの時間はこれをやる」と少しずつ身体を慣らしていくと、行動できるようになるそうです。時間を決めて、とにかく机に向かいます。集中するために好きな音楽をかけてもよいそうです。目の前の勉強が嫌でも、好きな音楽を聴くことで中和されるそうです。でも、**集中しだすと音楽は聴こえていません**。「気が付いたら1時間経っていた」というのが集中している状態です。

このように、**行動を起こせば、脳にスイッチが入ります**。面倒なときほど、あれこれ考えずに、さっさとやりはじめてしまうのがコツです。「やる気スイッチ」はどうやったら入るのかという、やりはじめることです。

3年生にとっては中学校生活最後の一年です。一日一日の過ごし方が大切になり、勉強以外にも、「やる気を出すにはどうすれば…」と考えているだけで**行動しないのは時間の無駄**ということになります。一人一人が、様々なことに「やりはじめる」という前向きな気持ちで積極的に**挑戦**することで、自分の強みや得意とすること、よさを積極的に見つけていくことを期待しています。

## しばたの心継承プロジェクト! 5月2日(木) 豊浦ウォークラン

第15回目を数える恒例の学校行事は、とても気持ちの良い天気となり、豊浦地域の美しい自然の景色を楽しみながら実施できました。学校のグラウンドをスタートして、学区内の5つのチェックポイント(旧荒橋小学校、月岡温泉の足湯施設、旧本田小学校、旧天王小学校、豊浦小学校)を巡り、学校に戻る 22.4km のコースです。「しばたの心継承プロジェクト」の一環として、**五感を通してふるさとを知る** 貴重な一日となりました。また、**あきらめずに粘り強く頑張ることや仲間と協力すること**なども経験し、今後に生かしていくことのできる充実した行事になりました。

保護者、民生委員・児童委員、主任児童委員、地域コーディネーターの皆様からは、コース各所において安全指導等、運営面で多大な御協力を賜りました。また、地域の方から温かいご声援もいただきました。多くの皆様に心より感謝申し上げます。



スタートから旧荒橋小へ到着



月岡温泉の足湯チェックポイントへ



旧本田小チェックポイントに到着

## しばたの心継承プロジェクト! 5月15日(木) 笹団子のよもぎ摘み

1年生は、地域探求活動として、「笹団子の学習」を進めています。校地からすぐの真木山へ実際によもぎを摘みに行きました。6名の食生活改善推進委員の皆様から指導していただきながら、元気に活動しました。その後、調理室でよもぎの下処理でしたが、最後まで終わらず、委員の皆様から続けていただき最後までしていただきました。ありがとうございました。

次は、笹を摘みに行く予定です。



真木山でよもぎ摘み



よもぎの下処理準備



鍋でゆでるための下準備



鍋でゆでてからのあく抜き

## いじめ見逃しゼロ! CAPプログラムで人権についてのワークショップ

5月8日(水)、NPO法人 子ども・人権ネット CAP・にいがたの皆様から教職員ワークショップを実施していただき、子どもワークショップの意義やトークタイムの重要性、子どものエンパワメントな関わり、話の聴き方などを全職員で研修しました。

5月14日、21日の2日間、このCAPプログラムのワークショップの授業を1年生で行いました。一人一人の「安心」「自信」「自由」という権利を大切にすることを確認し、ロールプレイや話し合いなどを通して、いじめの被害者にも加害者にも傍観者にもならないことについて深く考えることができました。2回目の授業では、「男らしさ」「女らしさ」という枠をなくし、「自分らしさ」を大事にすることを確認して、自他を大切にすると人権意識を高める機会になりました。



ロールプレイで実感!



意見交流で考えを深める!

## 5月21日(火) ライフデザイン講座

2年生の「総合」の時間で、新発田市未来創造課に協力していただき、中学生のための「ライフデザイン講座」を受講しました。講師からは様々な資料を基に、人生をデザインすることの意義について話がありました。15年後までの人生を具体的に考えてみる貴重な機会となりました。次は、アントレプレナーシップ講座で更に考えを深めていきます。



自分のライフデザインの交流

## 生徒総会終了! 生徒会活動が本格的にスタート!

5月16日(木)、生徒総会を行い、生徒会の年間活動計画・予算案がすべて承認されました。生徒会スローガン「飛翔~仲間と共に飛び上がろう~」を、会員一人一人がしっかりと受け止め、主役となって、よりよい学校を創りあげていきましょう。環境委員会は、「緑の募金」活動を3日間行ってくれました。森の整備や植林など、環境を守る活動に活用されます。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

生徒会活動の一層の充実を期待しています。



生徒総会の議事進行の様子



「緑の募金」活動への協力

## 朝のあいさつ運動で明るく一日がスタートしています!

毎日、登校時の生徒玄関では、豊浦地区民生委員・児童委員の皆さんから明るく元気なあいさつをいただいています。15日(水)は、5月12日「民生委員・児童委員の日」に合わせた活動強化週間の一環で、多くの皆様からご協力いただきました。生徒会の生活委員会をはじめ、6月からは保護者の皆様もPTA活動として加わり、より活発なあいさつ運動を行う予定です。よろしくお願いいたします。



5月15日のあいさつ運動の様子

## 生活習慣を振り返ろう!

22日の1学年朝会で、24日(金)~28日(火)に行う生活習慣チェックウィークについて、養護教諭からの説明がありました。特に、**睡眠は心と体の調子を整える**ことをイラストなどを使って分かりやすく伝えていました。生活習慣を確認して、健康的な生活への関心を高めていきましょう。



1学年朝会での説明の様子

## 【6月の主な予定】

- 6月 3日(月) 生徒朝会
- 4日(火) フッ化物洗口 2年生アントレプレナーシップ講座(5、6限)
- 5日(水) 諸校費口座振替日 耳鼻科検診 13:40-
- 6日(木) 3年生福祉講座(5限)
- 7日(金) 下越地区大会①(野球、女子バレーボール、男女ソフトテニス)
- 11日(火) フッ化物洗口
- 12日(水)、13日(木) 下越地区陸上競技大会
- 14日(金) 3年生単元別テスト
- 17日(月)、18日(火) 下越地区水泳競技大会
- 18日(火) フッ化物洗口 1年生笹摘み(5、6限)
- 21日(金)、22日(土) 下越地区大会②③
- 24日(月) 全校朝会
- 25日(火) フッ化物洗口 5限で終了 部活動休止日
- 26日(水) 専門委員会
- 27日(木) 教育鑑賞(午前) 演劇「杜子春」新発田市民文化会館
- 30日(金) 同和教育授業公開(5限) 部活動休止日



4月30日(火) 授業参観・PTA総会 **ご来校ありがとうございました!**

多くの保護者の皆様から各学級担任の「学級活動」の授業参観、その後の学校説明・PTA総会にご参加いただきました。お忙しいところ、誠にありがとうございました。