



東明ふれあい

教育目標 「進取」 深く考え進んでやりとげる生徒
「協調」 あたたかい心で助けあえる生徒
「自律」 こころとからだの強い生徒

室蘭市立東明中学校
学校便り 第12号
令和6年2月22日
TEL 44-1332
FAX 44-0513

緊張してきたぞ！ よし！

校長 高橋 泰明

3学期に入り、面接試験を控えている3年生に、面接官役として面接練習のお手伝いをしているのですが、多くの生徒にとって私のように普段接することが少ない者との練習は、とても緊張するようです。

体はぎこちなく動き、声はうわずり、一生懸命覚えた言葉も飛んでしまいます。極度に緊張している生徒には、「大丈夫だよ」、「高校の先生はもっと優しく声を掛けてくれるから心配しなくていいよ」などと落ち着かせます。

そもそも、なぜ面接で緊張するかと言えば、その重要性を認識しているからであって、緊張している様子は真剣に臨んでいることの証拠です。ですから、面接練習の際に緊張した姿を見ると、「よし、真剣に臨んでいるぞ！」、「その真剣さは本番の面接官にもしっかりと伝わるよ」と、心の中で激励しています。

大事な場面で緊張してしまうのは、ほとんどの人に当てはまることで、緊張してしまうこと自体は決して悪いことではありません。むしろ、適度な緊張は自分の力をより一層引き出してくれるとも言います。

私ごとで恐縮ではありますが、緊張が人間の感覚を研ぎ澄ましてくれるのだと体感したことがあります。

十数年前、全国各地から集まってこられた市町村の教育長の皆様方数百名を前にプレゼンテーションを行うこととなりました。知らされたのは大会の数日前。急遽の代役としてです。ステージの端で私の出番が来るまで着座しておりましたが、手は震え、体中から汗がにじみ、鼓動は高まります。司会にご紹介いただい

た後、席を立ちステージの中央へ行き、覚悟を決めて会場を見渡しながら挨拶をしました。

すると、なぜか直前までの緊張が違う感覚へと変わりました。会場がよく見えてきたのです。「あの辺は空席が多いな」、「こちらの方は疲れているみたい」。発表する自分にも意識を向けることができました。「もう少しスピードをあげようか」、「ここは視線を上げた方がいいな」など、それまでとは明らかに異なった感覚を覚えたのです。

今も多くの場面で緊張しているのですが、いざとなれば、あの時の感覚になれるはずと考え、緊張すること自体を恐れないようになりました。

生徒の皆さんは、これからの人生において、様々な経験を経ながら成長していくことと思いますが、緊張で手足が震えてしまうような場面や極度の緊張感をもって臨むべき試練は必ず訪れます。危機的な状況を乗り越えなければならないとき、大勢の注目を浴びながら発表したり努力の成果を発揮したりするとき、高校入試や大学入試、採用試験に採用面接...

そんなときに緊張を感じたら、それは、皆さんを大変な目に合わせようとしているのではなく、皆さんの力をより奮い立たせるために舞い降りてきたものと捉えてみてはどうでしょうか。

「緊張してきたぞ！よし！」というふうに。

特に、これから入試を控えている3年生の皆さん。まずは、体調管理を徹底してください。風邪や感染症対策と栄養補給が大切です。そして、本番当日は、舞い降りてきた力を味方に最後までベストを尽くしてください。

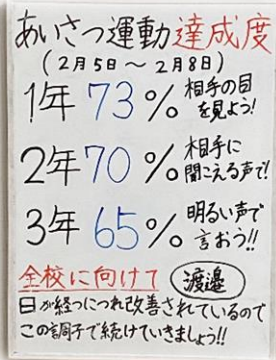
応援しています。

小さな1歩。気持ちの良い「おはよう」言えていますか。

毎朝、生徒会書記局メンバーが玄関前スペースにおいて、あいさつ運動を実施しています。ただ、あいさつを呼びかけても気持ちの良いあいさつが常に返ってくることは難しいようです。

ある職場に対するアンケートでコミュニケーションがうまくとれるかどうかは仕事に影響するかどうかという質問に対して 98%が「影響する」と回答し、コミュニケーションがうまくいくことで「人間関係のストレスが軽減する」、「ミスやトラブルが減らせる/無くせる」、「仕事の効率が上がる」と答えたとそうです。

感じの良いあいさつ、明るい笑顔で接することを心掛けることで心理的安全性が保たれるようです。明日から気持ちの良い「おはよう」心掛けて見ませんか？



ダンス出前授業を実施しました。生徒の新たな一面が見られました。



【気分はマイケルジャクソン音楽に合わせてボーイングが決まりました。また、音楽のリズムに合わせてながら、体を動かし楽しみながらダンスを踊っています。】



公益財団法人日本教育公務員弘済会北海道支部の教育文化事業の一環として A-bank 北海道からアスリート先生として、札幌でダンス講師をされている HIRAKU さんを講師に迎え、1、2 学年のダンスの授業を実施しました。

4つのパターンの動きを音楽のリズムに併せて、学級対抗ダンスバトルを行いました。始めは恥ずかしがっていた生徒も最後には、チームでどのようなフォーメーションで踊るかなど相談し合いながら、真剣に取り組む様子が見られました。

「スマホの使い方」について、いま一度考えて見ませんか？

インターネットの利用が一般的になった昨今、誰もが誹謗中傷や悪口の被害者、そして加害者になりかねません。子どもたちがトラブルに巻き込まれないためには何を知っておけばよいのでしょうか。

【被害者になるケース】

実際に誹謗中傷や悪口を受けていることがわかった場合、

①相手にしないことが一番だと教えましょう。特に匿名の誹謗中傷は相手にするだけ時間の無駄ですので無視できるようになることがポイントです。

②投稿を消したい場合、サイトへの削除依頼などの対処が必要です。

【加害者になるケース】

①書き込んだ投稿はすぐに自分で削除させるようにしましょう。誹謗中傷の投稿は名誉棄損罪や侮辱罪に問われる可能性があります。

②「なぜやってはいけないのか」を考えられるようになる必要があります。根本的な解決に向けて、自分や自分の大切な人が誹謗中傷されていたらどう思うかを家庭や学級で話し合ってみるなど、子どもたち自身が自発的に考えてみる機会を作るといっても効果的です。

子どもたちはインターネットの中では気が大きくなり、軽い気持ちで書き込みしてしまう子もいます。誹謗中傷や悪口は絶対ダメ！ということ周りの大人が教えていきませんか。

<保護者の皆様へ> スペシャル給食お手伝い、市内一斉巡回指導(朝のあいさつ運動)への参加協力締め切りは 3月4日(月)です。多くのご参加お待ちしております。参加申込はGoogleフォームからお願いします。

令和5年度 室蘭市立東明中学校 3月行事予定

日	曜	行事予定	SC	相	日課	給食
1	金				6H	○
2	土					
3	日					
4	月				1,2年5H 3年4H	1,2年O 3年X
5	火	公立高校一般入試			1,2年5H 3年4H	1,2年O 3年X
6	水	公立高校一般入試			1,2年5H 3年4H	1,2年O 3年X
7	木	市内一斉巡回(~8日(金)まで)			5H	○
8	金	3年生を送る会 地元給食(スペシャル給食)		○	1,2年5H 3年4H	◎
9	土					
10	日					
11	月	卒業式予行練習			午前	X
12	火	卒業式			午前	X
13	水	公立高校追試			4H	○
14	木	校内会議日			4H	2年O 1年X
15	金	校内会議日		○	4H	X
16	土					
17	日					
18	月	公立高校合格発表			4H	○
19	火	部活動再登校(15:30~17:30)			4H	X
20	水					
21	木	校内会議日			4H	X
22	金	大掃除 部活動再登校(15:30~17:30)		○	4H	X
23	土					
24	日					
25	月	修了式 部活動再登校(15:30~17:30)			午前	X
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	日					

※ SC: スクールカウンセラー 相: 心の相談員