



明るさとやさしさに満ちた豊溪中 豊 溪 中 だ よ り

練馬区立豊溪中学校
校 長 関根 奈美江
令和8年9月1日
第8号

今夏の自然災害により被害に遭われた皆様に、心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興をお祈りいたします。

2つの「スイッチ」を握る ～自立と自律を育む2学期～

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風に少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。保護者の皆様、地域の皆様には、日頃より豊溪中学校の教育活動に多大なるご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

いよいよ、1年で一番長い2学期がスタートいたしました。

さて、2学期の始業式で、私は生徒たちに2つの「スイッチ」について話しました。

一つ目は、「やる気スイッチ」です。夏休みに立てた計画が三日坊主で終わってしまったと落ち込んでいる生徒もいるかもしれません。しかし、三日坊主になるのは意志が弱いからではなく、新しい習慣に対して脳がブレーキをかける状態で、脳科学적으로ごく当たり前の反応です。だからこそ、計画が崩れた時には自分を過度に責めるのではなく、「脳の仕組みだから仕方ない、また明日からやり直そう」としなやかに立ち直る力こそが重要なのです。その上で、「やる気スイッチ」は誰かが押してくれるのではなく、自分でしか押せないこと、「まずは5分机に向かう」といった自分自身の小さな行動によってのみ「カチッ」と入るのだと伝えました。

二つ目は、「心のスイッチ」です。やる気スイッチとは異なり、他の人が容易に押してしまうことができるので気を付けなければならないことも伝えました。2学期もクラスや学年で協力して創り上げる行事があります。集団で動く中で、どうしても考え方やペースが違う、苦手だなど

感じる場面に出会うこともあるでしょう。そんな時、相手の心無い言葉や態度に振り回され、自分の機嫌や行動まで変わってしまうのは、「心のスイッチ」が他人に押されている状態なのです。社会に出れば、自分の考えと合わない人とも一緒に仕事をしなければならない時が必ず来ます。「合わないな」と思いながらも相手を否定せず、お互いが嫌な思いをしないように礼儀をもって関わる工夫をし、やるべきことには一緒に取り組む。このように、自分らしさを守りながら他者と共生していくこと、これこそが、社会で生きていくための本当の「適応力」であると生徒たちに伝えました。



「やる気スイッチ」は自分で押す。
「心のスイッチ」は他人に押させない。



生徒たちが将来、自立した社会人としてたくましく生きていくために、様々な経験を通じて自分自身と向き合い、感情をコントロールする「自律」という目には見えない太い「根っこ」を張ってくれることを願っています。ご家庭におかれましても、子どもたちが自分で自分のスイッチを握れるよう、どうか温かく見守り、背中を押していただければ幸いです。

今学期も教職員一同、力を合わせて生徒たちの成長を支援してまいります。引き続きのお力添えを賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

【9月の主な予定】

- 1日（火）始業式 安全指導
- 2日（水）専門委員会
- 3日（木）中央委員会
- 4日（金）カフェ・スズシロ
修学旅行説明会（3年）
- 7日（月）生徒朝礼 修学旅行事前健診
- 9日（水）職員会議
- 10日（木）小学生体験授業⑥
- 12日（土）土曜授業（公開は2校時まで）
避難訓練 区・一斉防災訓練

吹奏楽部のみなさん おめでとうございます！ 第66回 東京都中学生吹奏楽コンクール『銀賞』受賞

- 14日（月）修学旅行（3年）
- 15日（火）修学旅行（3年）
- 16日（水）修学旅行（3年）
- 17日（木）ライフプランニング（2年）
- 18日（金）第2回花壇づくり
- 28日（月）全校朝礼
- 29日（火）定期考査Ⅱ
- 30日（水）定期考査Ⅱ