



大泉西中学校だより

練馬区立大泉西中学校

校長 櫻井 弘

令和7年7月1日

第4号

やるべきこと・やりたいこと・計画性

校長 櫻井 弘

7月になりました。1学期期末考査も終わり2年生は7月3日・4日に職場体験学習に取り組みます。本校では、生活リズムを整え見通しをもって生活するため、また、将来社会に出たときに自己管理できる力をつけるため、日々スケジュール帳を活用しています。皆さんは予定を管理するために取り組む事柄によって、「やるべきこと」「やりたいこと」など分類していると思います。注意しなければならないのは「やりたいこと」です。その中でも「ゲーム」や「動画」「SNS」などをやる時には、何のためにやりたいのか考える必要があると思います。「やるべきこと」を自分で作った計画通りに進められず、ついつい「やりたいこと」ばかりやってしまうと、自分で自分をコントロールできない状態「依存症」となってしまうかもしれません。スマホやインターネットの利用は、楽しく時間を忘れてしまいがちですが、あくまでも道具や手段ですので、それに振り回され目的を見失わないようにしましょう。

ゲーム依存について少し調べてみましたので自己点検してみてください。

本人や周囲の人々も『ゲームにはまってる』と気軽に考えているうちに進行してしまうのがゲーム依存症という病気です。最初は、「ちょっとした楽しみ」「友人や家族から誘われたから」「息抜きに」と始めたゲームが、段々と「いつでもどこでもできる手軽な気分転換」の手段となり、特に、インターネットに接続されているオンラインゲームの場合、一緒にプレイする仲間や敵がいて、そこに対人関係や競争が生まれます。このようにゲーム自体への興味に加え、対人関係の要素が依存性をますます高めています。これを続けているとそのうちに、「ゲームをするために睡眠や学業の時間を削る」「食事中や他人との会話中にもゲームをする」「体調不良が起こる、ゲームのことを注意されるとイライラする」など、健康、生活リズム、人間関係、社会生活への影響が起こりはじめます。

ゲーム依存症の代表的な症状には以下のような症状があります。

- ゲームに関する行動（頻度、開始・終了時間、内容など）がコントロールできない。
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る。
- ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能や分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない

ゲーム依存症は誰にでも起こる可能性がある病気です。そのため、ゲーム依存症の兆候を知り、早めに気付くことが大切で、専門家による治療が必要になる場合もあります。

依存症対策全国センターHPより

4月からの新しい環境での生活はどうだったでしょうか。夏休みも目前に迫ってきています。皆さんそれぞれのチェック項目に沿って1学期のまとめをしっかりと行い、今、自分がやるべきことは何か、そして、その取り組みにより何を成し遂げたいのか（どういう成果を上げたいのか）、どのように取り組むのが自分に合っているかなどを考え、今後の計画を作りましょう。計画を実行するために時には自律*することも必要だと思えます。自分の思いにしっかり向き合っていきましょう。

*自律とは、自分の気まますを押しさえ、または自分で立てた規範に従って、自分の事は自分でやっていくこと。

セーフティ教室

6月11日(木)に石神井警察署スクールサポーターの方を講師にお願いしセーフティ教室を実施しました。主な内容は「非行防止、サイバー犯罪防止」についてです。現在の社会状況、SNSの危険性やトラブル対応、身の回りに潜む危険とその根拠などについてわかりやすくお話いただきました。



I 学期期末考査

6月19日(木)~23日(月)に期末考査がありました。1年生は中学校に入って初めての定期考査でした。計画を立て勉強したと思いますが結果に結びついたのでしょか。早く自分に合った勉強方法が見つかるといいですね。点数など具体的な目標を設定しクリアを目指すこともいいと思います。一番大事にしたいのは、勉強したことを一時的に覚えることなく、しっかり自分の知識とできているかです。今後の勉強の参考として平均点をお知らせします。(単位は点です)

	国語	社会	数学	理科	英語	音楽	美術	保体	技家
1年生	57	44	56	59	74	71	72	50	52
2年生	53	67	62	61	46	61	65	68	60
3年生	62	57	52	53	55	58	62	72	59

学校評議員会

6月13日(金)に今年度第1回学校評議員会を実施しました。学校評議員の皆さんには、今年度の教育計画や学校の現状を視察していただきました。評議員の皆様からは、「昨年度と比べ落ち着いて授業ができていて、生徒の1年間の成長を感じた。」「1年生は小学校の時のイメージと比べ、ずいぶんしっかりと見違えました。」などのご意見をいただきました。

校区別協議会

6月18日(水)に本校において、校区別協議会を実施しました。本校校区の大三小、大四小、大西小の先生方が本校に集まり、5時間目の授業を見ていただきました。その後、小学生の中学校授業体験など、今年度の小中一貫教育の計画を確認しました。



ふれあい月間

6月は「ふれあい月間」でした。ふれあい月間では、人間関係(いじめ)、暴力行為、出欠席の状況などのついて現状を把握します。そのために、生徒の皆さんにも生活に関するアンケートを実施しました。ふれあい月間に限らず、困っている・悩んでいるなど一人で抱えずに相談してください。

☆ 7月・8月の主な予定 ☆

2	水	3年生3カット5校時性教育講演会	20	日	海外派遣団出発
3	木	2年生職場体験 給食試食会	22	月	三者面談期間(~28日)
4	金	2年生職場体験	27	日	海外派遣団帰着
7	月	全校朝会	8月		
8	火	1年生オーケストラ鑑賞教室	1	金	イングリッシュキャンプ事前指導
9	水	避難訓練	4	月	イングリッシュキャンプ(~6日)
11	金	専門・中央委員会	12	火	学校休務日(~18日)
		3年生救急救命講習	22	金	海外派遣団解団式
12	土	学校公開日	9月		
		3年生救急救命講習	1	月	2学期始業式 避難訓練
14	月	生徒朝会	9	火	2学期中間考査(~10日)
16	水	2校時カット 人権課題講演会	13	土	学校公開日 1・2年生防災学習
17	木	4校時カット 大掃除			一斉防災訓練 新入生保護者説明会
18	金	1学期終業式			