

生活指導だより

平成26年9月5日

練馬区立大泉北中学校

夏休みが終わりました

連日の猛暑日、熱中症、突然の豪雨、土砂崩れ、落雷の被害など、気候や災害に関するニュースが多かった夏休みでした。生徒、保護者の皆様の夏休みはいかがだったでしょうか。9月になり朝夕が少し涼しく感じられホッと一息という感じです。

さて、8月29日（金）から学校が始まりました。夏休みを充実して過ごすことのできた人は、大いに力を付けてくれたことと思います。ぜひ、その力を学校生活に生かしてください。また、夏休み中に事件や事故に遭ってしまった人や、大きな怪我や病気になってしまった人は、担任の先生に様子を伝えてください。また、夏休み中に行った水道管工事の関係で正門付近など、使用において制限があるところがあります。特に車両の出入りなどには注意をしてください。



9月には1学期期末テスト、連合陸上競技大会（駒沢陸上競技場、代表選手出場）、10月には、合唱コンクール（練馬文化センター）、校外学習（1年生：川越、3年生：ボランティア活動、2年生の校外学習は11月）など、実力を思う存分発揮するチャンスがたくさんあります。目標を立て計画的に取り組みましょう。

代替わり



3年生はすでに進路選択に向け行動を開始していると思います。部活動では、3年生から2年生、1年生へ活動の主役が替わります。そして、運動部では新人戦が始まります。部活動をがんばっている、がんばろうと思っている人には、学校生活を充実させるための大切な活動だと思っています。同じものを大切にしている仲間と一緒に充実した活動となるようにしていきましょう。また、新しく部長になった人は、しっかりと責任を果たすことができるようがんばってください。

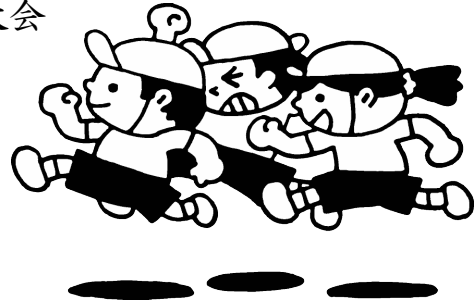
生徒会役員会も1年間の任期が終了し、2年生、1年生から候補者を出しての選挙となります。生徒会役員会は、大北中を代表するとともに、今後の大北中の方針決定など、大変な責任感や実行力を必要とされます。だから、やりがいがあるとも言えます。役員会については、やる気があるということが大切で、分からないことや不安なところは、先輩や先生方がしっかりバックアップしてくれます。生徒が創る大北中の伝統を継承するとともに、さらに発展させて、誰もが安心して安全に生活できる、楽しい大北中となるようがんばってください。

衣替え

学校生活では、10月が冬服への衣替えの時期となります。今回の衣替えの移行期間は、9月16日（火）より10月17日（金）を予定しております。そして、10月20日（月）の2学期始業式より、冬服での生活になるようにしていきます。移行期間中は、日々の気候に合わせて、過ごしやすい服装を選択してください。（別紙にてお知らせを配布いたします。）

連合陸上競技大会

今年も練馬区各校の代表による連合陸上競技大会が、9月29日（月）に実施されます。昨年までの国立競技場が2020年の東京オリンピックに向け工事に入り使えませんが、今年も駒沢オリンピック公園内にある陸上競技場が会場となります。本校も45名の選手団で出場する予定です。このため、期間限定で連陸部を作り放課後練習をしていきます。応援をよろしくお願いいたします。



合唱コンクール



10月6日（月）に練馬文化センター大ホールを会場として、合唱コンクールが行われます。実行委員、指揮者、伴奏者、パートリーダーはすでに準備に入っています。全校での活動は、1学期期末テスト終了後から本格的に始まり、9月24日（水）からは、朝練も開始されます。詳細については「実行委員会だより」等でお知らせいたします。取り組みへのご理解・ご協力をお願いするとともに、コンクール当日はたくさんの方々のご来場をお待ちしております。

自己肯定感について

自己肯定感という言葉は、最近の教育現場ではよく使われるようになってきました。子どもが自分に自信をもって生活することで、中学校生活をより充実させていくための一つの指標になります。参考にさせていただけるように以下に読み物を用意しました。

■自己肯定感とは

私は存在価値がある、必要な人間だ、大切な人間だ、私は私でいいんだ、という気持ちのことを言います。日本青少年研究所が平成20年度に「中学生、高校生の生活と意識に関する調査」をしました。結果「自分はダメな人間だと思うか」という問いに、日本の子どもは米国の子どもの3倍以上がそう思うと答えています。もちろん国民性や文化の違いもありますが、ほかのどの調査をみても、日本の子どもの自己肯定感の低さは突出しています。

■どうしたら自己肯定感を持てるようになるか

0歳から3歳の間に「自己肯定感の土台」ができていきます。お母さんに抱っこしてもらったり、おっぱいを吸わせてもらうことを通じて自分は大切な人間であるという気持ちが育まれます。その土台ができて初めてできるのが「しつけ」です。3歳から6歳の間に、自分の物と他人の物の区別が付き、順番が守れるようになります。そして、その上に成り立つのが「勉強」です。2つの土台がし

（裏面に続きます。）

っかりできていると、6歳ごろから様々な好奇心が生まれ、勉強することで知識が身に付くようになります。

■自己肯定感が低くなると

「どうせ」という言葉がでてきます。この言葉はSOSのサインの一つです。すでに自信を失いかけているので、叱ってはいけません。

■自己肯定感なぜ低くなるのか

○虐待・ネグレクト

大人のストレスのはけ口になって、サンドバックのように扱われています。夏休み等長い休みには給食がないので、なかなかご飯が食べさせてもらえません。こんな状態では自分が大切な人間だなんて思えるわけがありません。

○いじめ

親の愛情を受けていても、学校で無視され言葉の暴力といういじめに遭い、存在そのものを否定されれば、だれでも自己肯定感は低くなってしまいます。「いじめられている」と大人に相談してきた時に、「なんであんたばかり、もっと強くなりなさい、言い返したら」と言っただけではいけません。それができたら相談なんてしません。耐えに耐えて、どうしようもないから相談してきた気持ちを考えましょう。「お前にも悪い所があるからいじめられるんだ」などと言おうものなら、二度と子どもは相談できなくなります。そして自分はいじめられて当然だと思うようになってしまいます。いじめられるのに理由なんてありません。いじめられる子の中に理由はありません。いじめる子が人工的に創り出し、お前が悪いんだと洗脳していくプロセスなんです。ですから子どもがいじめられていると言ってきた時には「あなたはちっとも悪くない、いじめる方が間違っている」ということをきっちり伝える事が大切です。

○昔と違い親との関わりが希薄

社会の変化で、しかたがないことですが、大人と子どもが過ごす時間が圧倒的に少なくなっています。子どもとすれば、せっかくお母さんと一緒にいる時くらい甘えたいのに実際はせかされ、叱られ通し。つらい気持ちがたまってしまうのです。

○自己肯定感が低くなった子どもがとる態度

(1) しゃべりまくる

自分をアピールすることでかまってもらえるので、そんなに心配はいりません。

(2) 自分がいい子になって親から褒められて安心しようとする。

妹、弟の面倒をよくみたり、「おかあさん疲れたでしょ、お茶でもどうぞ」というように子どもがよい子であると、親から手のかからない子だと判断され、余計ほったらかしにされてしまいます。本当の自分をさらけだすと親から見放されてしまうのではないかという不安をもっています。手のかからない良い子の方が危ないのです。

■最近の事件に共通すること

事件を起こすまでは、まじめ、良い子と評されることが多いです。自分は良い子じゃないといけないと思いついて、その背伸びが爆発し、事件を起こします。だから最近の事件は最初に起こした問題行動が殺人事件だったりします。

■今の教育で問題とされていることは

(1) 学力(学力が落ちている)

(2) しつけ(ルールが守れない)

これらは自己評価・自己肯定感の土台がきちんとできていないことが一番の問題です。

■子どもの心はどのように成長していくか

子どもは依存と自立を行ったり来たりしながら育っていきます。依存は甘え、自立は反抗の事です。生まれた時は依存した状態です。手を握る、ハグするといったスキンシップをはかることで子どもは心地良くなります。自分は大切にされているという自己評価が育ちます。しばらくすると、不自由だと思い、自由になりたいと思うようになります。これが意欲となり、自立へと向かいます。そうすると今度は不安が芽生え、また依存に向かいます。この繰り返しの繰り返しにより自己肯定感ができ上がっていきます。しかし、この行ったり来たりが子どものペースで進まなくてははいけません。「お母さんは、忙しんだから自分でやりなさい。あなたもう一年生でしょ。」や「ちょっとお母さんにかしごらんない。まだ一年生なのだからやってあげる。」などです。大人の都合で突き放したり、かまったりでははいけません。

■甘えさせると甘やかす

自立と甘えは両極にあります。甘えさせてはいけないという事ではありません。甘えさせると甘やかすの区別が大事です。甘えさせるのは○で甘やかすは×です。甘えさせるは情緒的な要求に答えることです。たとえば「抱っこしてお話聞いて」といった類です。甘やかすというのは、物質的な要求に答える事です。子どもが不安になって、できないと言ってきた時には答えてあげてください。突き離しすぎるとどこかへ転がって行ってしまいます。子どもの心はたまごと同じで、締め付けるとこわれてしまいます。程よい力で支え続けてあげてください。

■思春期で反抗期になったら

中学2年生頃には、第2次反抗期を迎えます。何も話さなくなったり、「べつに～」「びみょ～」しか言わなくなったり。それまでの子育てが間違っていなかったことの証明です。「反抗したら見放されるのでは？」と心配だったら、そんなことはできません。

■子どもに自己肯定感をはぐくむ具体的なかかわり方

○小さい時にスキンシップをしましょう。

自分が大切にされていて、自分の存在をお母さんは喜んでくれていると感じます。

○子どもの話をしっかり聞く。

相手の話を真剣にきいてやるということだけで、あなたは大切な存在だという事が伝わります。

○相手の言葉を繰り返す

「○○でくやしかったんだ～」相手から返ってくるとわかってもらえたと思います。

○子どもの頑張りを見とめてねぎらう

「がんばれ」には言ってよい人と悪い人がいます。今までのがんばりが否定されていると感じる人もいます。だから「がんばれ」よりも「がんばってるね」という言葉の方がよいかもしれません。

○一番簡単で有効なのはありがとう

「ありがとう」はお礼と同時に相手の存在価値を高めます。自分でも人の役に立つんだ、必要とされているんだという気持ちになります。ですから「ありがとう」は出し惜しみせずと言っていたきたいと思います。

☆学校へのご意見などございましたらお願いします。☆（切り取ってご使用ください。）