

東大和三中だより

令和8年10月1日

10月号 (No.6)

発行 東大和市立第三中学校

〒207-0016 東大和市仲原 2-7

TEL 042-564-5411

東大和学校復興基本計画基本理念 『自ら未来を切り開く力の育成』をめざして

自分で決める～その一歩が成長につながる

校長 中屋 珠美

「あと五分だけ寝ようかな」「宿題を先にするか、動画を観るか」「友達に自分から話しかけようか」。私たちは毎日いろいろなことを考え、小さな決断を重ねています。皆さんも毎日、学校に来るまでに、いくつものことを自分で決めているのではないのでしょうか。

中間試験が終わり、秋が深まる10月。勉強や合唱コンクール、部活動の秋の大会などで、自分の目標や役割に向き合う機会が増えてきます。三年生は、中間テストの結果をもとに具体的に進路について考える場面も多くなるでしょう。

中学生は、子どもから大人へと成長していく途中にあります。「自分のことは自分で決めたい」と思う一方で、「失敗したくない」「友達にどう思われるだろう」と迷うことも多いでしょう。その迷いは、自分なりの考えを育てているからこそ生まれるものです。

人は一日に約6万回考え（思考）し、その多くがネガティブ思考で捉えており、その状況の中で約1.5万回を意思決定（自分で決める・決断）しているという話を研修会で聞いたことがあります。ネガティブ思考の中での決断は、特に経験の少ない中学生はどうしたらよいか迷い、『詰んだ』と捉えてしまうこともあります。何気ない意思決定を少し立ち止まって意思決定してみる、そんな時に役立つのが、「物事を別の角度から見直すこと」を意味する「リフレーミング」です。

例えば、中間試験。返却された答案用紙に間違いが多かった時、「あんなにやったのに」や「自分は駄目だ」と思うと、勉強する気持ちまでしぼんでしまいます。でも、「次に勉強するところが分かった」と考え直せば、やるべきことが見えてきます。「質問するのは恥ずかしいこと」も「わかるようになるチャンスだ」と捉えれば、手を挙げる勇気につながるかもしれません。

結果は同じでも見方を変えると次に選ぶ行動が変わります。無理に明るく考える必要はありません。悔しさや不安を受け止めた上で、「他の見方はできないかな」と考えてみるのが大切です。そして、自分で決めたことに対して結果に責任をもつことも中学生は大切です。例えば、自分で決めた勉強の方法で思った結果が得られなかった時。誰かのせいにするのは、責任を自分以外に置き換えるので気持ちは楽です。でも言い訳は成長にはつながりません。「時間の使い方はどうだったか」「スマホの誘惑に負けなかったか」等、自分の決断がどうだったか振り返ることが、責任を持つ行動の一歩ではないのでしょうか。責任を持つことは一人で抱え込むことではありません。困ったときに、先生や家族、友達に相談することも、自分にできる大切な行動です。助けを借りながらも、次にどうするかを考え、行動に移すことに意味があります。

うまくいかなかった経験も、「失敗したから終わり」ではなく、リフレーミングして考えることで、「次の選び方を学べた」と捉え直すことができます。自分で決める。やってみる。結果を受け止め、振り返る。そして、もう一度決める。その積み重ねが、自分で考え行動する力、結果に責任を持つ意志を育てていきます。

今日皆さんは、少し立ち止まってどんな意思決定をしますか。「まず十分、机に向かう」「分からないところを一つ聞く」「合唱コンクールの練習でリーダーを支える一言を言う・・・そんな小さな一歩から、自分の成長をつくっていきましょう。先生たちも一緒に考えます。ぜひ声をかけてください。

見方を変えると、次の一歩が見えてくる

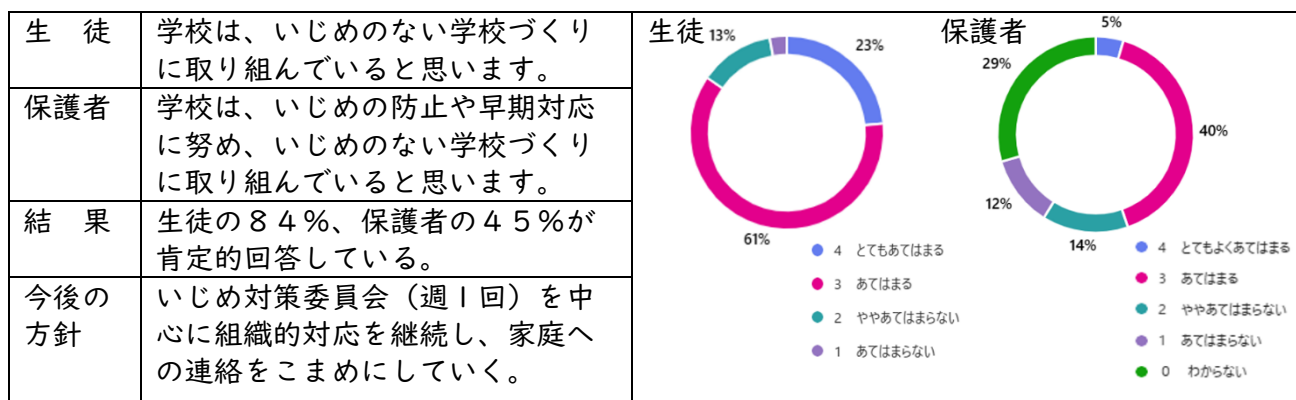
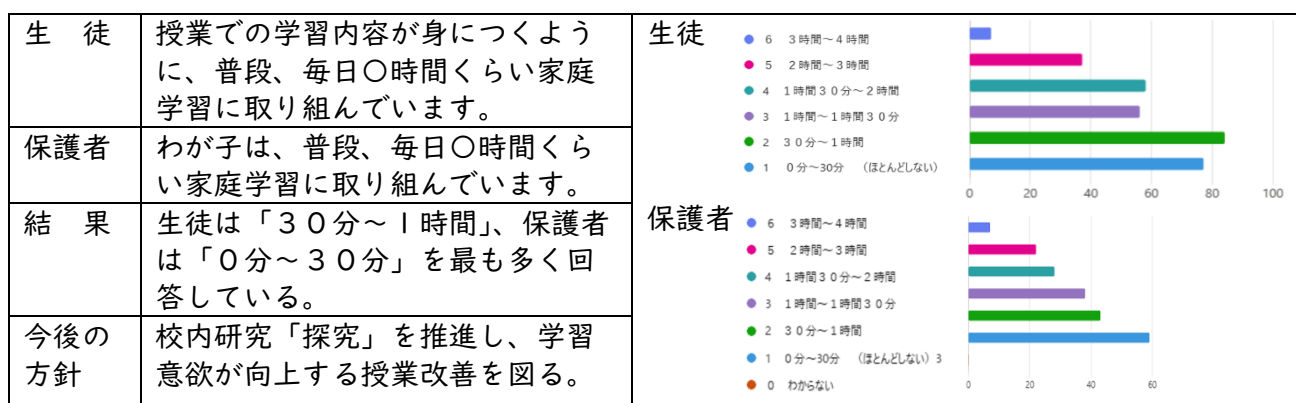
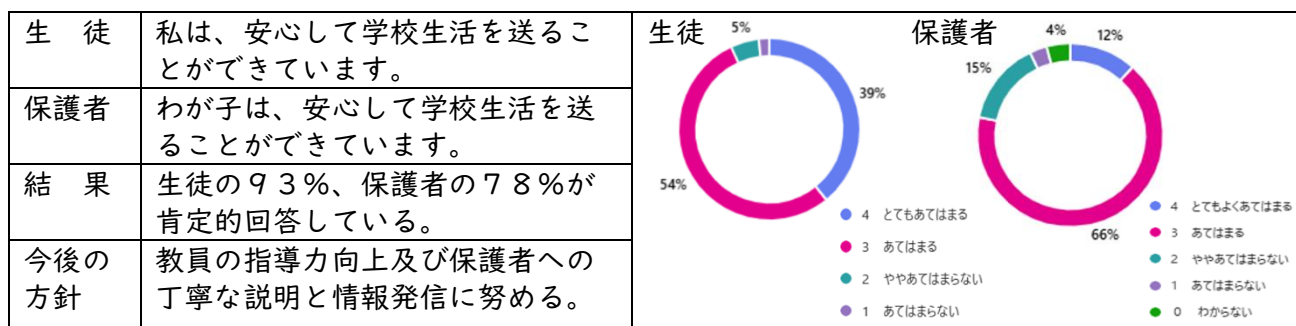


リフレーミング＝物事を別の角度から捉え直すこと

<生徒・保護者アンケート>

1 学期の保護者アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。生徒及び保護者アンケートの結果（一部）を紹介いたします。

今回の結果を踏まえ、よりよい学校づくりを進めてまいります。引き続き、ご協力くださいますようよろしくお願いいたします。



<三中生の活躍紹介>

男子バスケットボール部 市内大会優勝

女子バスケットボール部 市内大会優勝

サッカー部 開進 FOOTBALL FESTIVAL 準優勝

陸上部 第79回八王子 T&F トライアル 1年男子 4×100 m リレー 第6位

卓球部 市内大会優勝、第3位

おめでとうございます！

<学年紹介>

(毎月、順番で各学年の取組を紹介します。)

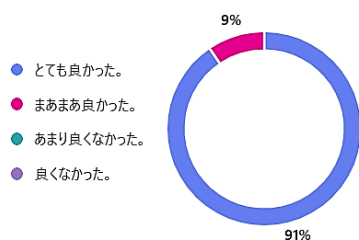
【第2学年】

夏休み明けて、すぐに職場体験がありました。2日間を通して体験先から緊急の連絡もなく、無事に終わることができた職場体験でした。それには、生徒たちが今までの事前学習をしっかりと生かし、三中生として自覚をもって行動してくれたからだと思っています。その結果、多くの体験先からのアンケートで好意的な意見をもらうことができました。

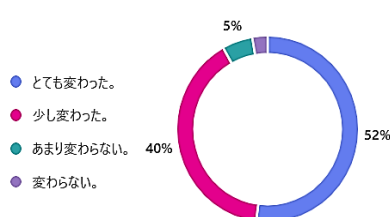
生徒にも事後アンケートを実施したところ、すべての生徒が体験に行って良かったと肯定的な回答がありました。また、ほとんどの生徒が働くことへのイメージが変わったと回答し、職業観についても大きな学びがあったのだと思います。学校での学びと職業への関連性も、ほとんどの生徒が実感できました。この経験から、将来に向けて必要だと感じた力を伸ばしてほしいと期待しています。

今後の2年生の活動としては、職場体験の事後学習を進めながらも、12月にある校外学習に向けての準備をしていきます。

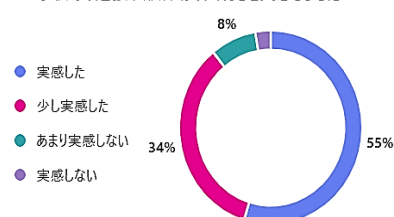
職場体験は、行って良かったですか？



体験前と比べて「働くこと」へのイメージは変わりましたか？



学校での勉強や部活動の大切さを実感しましたか？



<部活動紹介>

(年間を通して、全ての部活を紹介します。)

【サッカー部】

1年生8名、2年生16名、3年生8名の計32名で活動しています。外部のクラブチームに入っている生徒も含まれています。経験者も多いですが未経験の人もいます。

現3年生の世代では、市内大会優勝し、新人戦でベスト8・夏季大会でベスト16と予選リーグを勝ち抜いています。新チームでは、市内大会を連覇し、今年の新人戦ではトーナメントを勝ち抜き、都大会の出場を目指しています。合同チームが増えている中で、三中生のみでチームがつくれる強みを活かして、頑張ります。

【囲碁将棋部】

1年生9名、2年生9人、3年生11名の計30名で活動しています。

兼部も可であり、地域のスポーツクラブに所属している部員もいて、囲碁・将棋を中心にチェス、オセロなど頭脳を使った戦略ゲームを楽しむ部活動です。近年はブロックス、ダイヤモンドゲーム、マンカラ・カラハなども生徒の希望を聞いて導入しました。

勝ち負けを超えて「対戦を楽しもう」と思う生徒が集まっています。

<11月行事予定>

日	曜	学校行事		第1学年						第2学年						第3学年						給食実施			
				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1年	2年	3年	
1	日																								
2	月	振替休業日(10/31)																							
3	火	文化の日																							
4	水		英語	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		食	食	食	
5	木	復習確認テスト(3)	進路面談(3)(6カット)	英語	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	×	食	食	食
6	金	火曜時程	進路面談(3)(6カット)	英語	○	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	×	食	食	食
7	土																								
8	日																								
9	月	全校朝礼 安全指導⑦ 3カット	落ち葉はさボランティア	礼	学	○	○	○	○	□	学	○	○	○	○	□	学	○	○	○	○	□	食	食	食
10	火			理科	○	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	食	食	食
11	水			理科	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		食	食	食
12	木	避難訓練		理科	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	食	食	食
13	金			理科	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	☆	食	食	食
14	土																								
15	日																								
16	月	10/21①⇄①チェンジ		理科	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	食	食	食
17	火	期末考査第1日		×	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×
18	水	期末考査第2日		×	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×
19	木	期末考査第3日	部活なし	×	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×
20	金	後期(6カット) 専門中央委員会②		社会	○	○	○	○	○	□	○	○	○	○	○	□	○	○	○	○	○	□	食	食	食
21	土																								
22	日	ESAT-J(3年)(本試験)																							
23	月	勤労感謝の日																							
24	火	月曜時程 生徒会朝礼	後期時間割開始	礼	学	○	○	○	○	○	学	○	○	○	○	○	学	○	○	○	○	○	食	食	食
25	水		学年会	社会	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		食	食	食
26	木	生徒総会 金曜時程		社会	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	☆	○	○	○	○	○	☆	食	食	食
27	金	木曜時程		社会	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	道	○	○	○	○	○	食	食	食
28	土																								
29	日																								
30	月	安全指導⑧	3年(5,6カット)	社会	学	○	○	○	○	○	学	○	○	○	○	○	学	○	○	○	×	×	食	食	食