

- ・よく考え広い視野を造る人
- ・力を合わせゆたかな心情を育てる人
- ・すすんでたくましい身体を鍛える人



『自分に「しかけ」をかける』

校長 林 稔晃

脳科学では、無意識の思考や行動パターンを変えるには、意識して同じ行動を繰り返すことが効果的だと言われています。いわゆる「ルーティーン」と呼ばれているものです。

実際、スポーツでもビジネスでも一流と呼ばれる人たちは、ネガティブになりがちな脳の特徴を克服するための「しかけ」を工夫しています。

たとえば、野球のメジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、高校1年生のとき、監督の勧めで自分の部屋に「マンダラ式チャート」と呼ばれる、目標シートを貼っていたそうです。大谷選手のマンダラ式チャートはインターネットで調べればすぐに出てきますので、ぜひ検索してみてください。

マンダラ式チャートは、紙に9×9のマスを作り、真ん中のマスに自分の成し遂げたい目標を、まわりの8マスにその目標を達成するために必要だと思う要素をそれぞれ書き足していくものです。

大谷選手は高1の時点で真ん中のマスになんと「ドラ1 8球団」、つまり「ドラフト1位で8球団から指名される」と書いています。

そして、その右隣のマスに「スピード時速160km」、下のマスに「運」など、目標達成のために、「肩まわりの強化」など8項目の達成手段・要素を、「運」という目標達成のために「ゴミ拾い」「本を読む」などの8項目を記しています。

目標の高さ、それを実現するための具体性はさすがです。しかし、そんな彼でも「たとえ自分が決めたことでも、繰り返し注意を向けないと忘れる自分、やらない自分」をメタ認知（自覚）によって知っていたのでしょう。

そのため、常に見えるところにマンダラチャートを貼っておき、何度も繰り返し見ては、取るべき

行動を頭の中にたたき込む作業を繰り返していたのです。

ちなみに、彼が「運に強くなるための策」として書き入れた「ゴミ拾い」はいまでも続けていて、二刀流でメジャーリーグを圧巻したシーズンでも、グラウンドの上に落ちていたゴミを拾うシーンがニュースになっていました。

大谷選手の場合、すでに高1の段階で「こうなりたい自分」を具体的なイメージとして持っていたわけです。

そして、その目標に向かって自分を変えていくため、マンダラ式チャートという「しかけ」を使い、脳が注意を受ける先をコントロール。目標に近づくための行動を書き出し、日々愚直に繰り返していったのです。

あなたも、今日から真似できる方法かもしれませんよ。

大谷翔平が花巻東高校1年生の時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントを飲む	F SQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォークボール完成	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所) スポーツニッポン 2015.3.27 NewsPicks『大谷を怪物にした花巻東高校の「目標達成用紙」』より引用

修学旅行(3年)

4月25日(火)～27日(木)、3年生は2泊3日、岩手・青森へ修学旅行に行ってきました。

道外の地域を訪問し様々な文化や習慣・歴史に触れることを通して、北海道との違いについて感じた3日間でした。事前学習を踏まえ東北で実際に学んだ成果をプレゼンテーションソフトを使って班ごとにまとめ、5月19日(金)3、4校時に3年生保護者をお招きし発表しました。



発表の様子



中尊寺

宿泊研修(2年)



テレビ塔

5月17日(水)～18日(木)、2年生は札幌・小樽への宿泊研修に行ってきました。

17日は各班ごとに北海道開拓の村、札幌地方裁判所、札幌の地下街のバックヤード、円山動物園など自主研修計画に基づいて調べ学習を行いました。宿泊研修での学習成果を一人一人が新聞形式でまとめます。



地下街のバックヤード

留寿都高校との交流学习(2年)



植えたナス苗の前で



セルリの種をピンセットで

5月23日(火)3校時、2年生の技術の授業で、留寿都高校の2、3学年課題研究の一環として、中学校全校生徒に行ったアンケートをもとに留寿都高校農場で苗植えを実施しました。高校生の指導のもと、生徒たちは一生懸命野菜の種や苗を植えていました。秋にはこれらを収穫し調理する交流学习を実施する予定です。

避難訓練・下校訓練

5月8日(月)に火災に対する避難訓練と集団下校訓練を実施しました。学校に限らず、外出先でも非常時どのようなように避難するのかを意識できるとよいと思います。

いじめ問題への対応について

「いじめ防止基本方針」に基づき「学校いじめ対策組織」が相談・通報を受け付ける窓口になっています。学校は、いじめに関する相談は、すべて情報共有し、速やかに対応します。教頭または担任や相談しやすい教職員にも遠慮せずにご相談ください。

体育大会のご案内

保護者の皆様にご案内のとおり、6月3日(土)午前に体育大会を実施します。(予備日は4日(日)・5日(月))トラック種目・フィールド種目の個人種目と縦割り班による全員リレーを実施します。保護者等応援ゾーンはトラック種目のゴール付近(校舎の反対側)です。生徒たちに熱い応援をよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー来校予定(1学期)

昨年度に引き続き、北田隆義スクールカウンセラーが本校を担当してまいります。1学期の来校予定は、

5月31日(水)・6月13日(火)・
6月19日(月)・7月12日(水)・7月18日(火)

時間は14:30～18:00です。中学生は他の人との相談が入っていないければ、多目的室に相談に来てください。なお保護者の皆様で相談を希望される方は中学校教頭までお申し出ください。相談日時を調整します。なお、小学生および小学校の保護者からの相談も受け付けていますので、小学校教頭までご相談ください。

日	曜	6月行事予定	部活動	給食	バス	
					1便	2便
1	木		○	○	15:40	17:30
2	金	体育大会前日準備 定時退勤日	×	○	14:30	—
3	土	体育大会	×	×	12:30	—
4	日	(予備日) 小樽陸上選手権(手宮)				
5	月	(予備日) 振替休業日				
6	火	全校集会	○	○	15:40	17:30
7	水	眼科健診(午後)	○	○	15:40	17:30
8	木	定時退勤日	×	○	14:30	—
9	金		○	○	15:40	17:30
10	土					
11	日					
12	月	放課後学習会 栄養教諭来校 テスト3日前	×	○	15:40	17:30
13	火	スクールカウンセラー来校日	×	○	15:40	—
14	水		×	○	15:40	—
15	木	期末テスト① 職員会議 定時退勤日	×	○	13:30	—
16	金	期末テスト②	○	○	15:40	17:30
17	土					
18	日					
19	月	ハイパーQ検査(1年)スクールカウンセラー来校日	○	○	15:40	17:30
20	火		○	○	15:40	17:30
21	水		○	○	15:40	17:30
22	木	定時退勤日	×	○	14:30	—
23	金	中体連壮行会	○	○	15:40	17:30
24	土	通信陸上大会(手宮)				
25	日					
26	月		○	○	15:40	17:30
27	火	中体連卓球大会	○	○	13:30	15:40
28	水		○	○	13:30	15:40
29	木	定時退勤日	×	○	15:40	—
30	金	前期常任委員会	○	○	15:40	17:30

(留意点) 放課後部活動・諸活動 給食
○実施 ×全学年なし ▲3年のみなし
△2年のみなし ▽1年のみなし

警察と連携した「いじめ問題」への対応

留寿都村教育委員会 令和5年(2023年)5月

学校で犯罪行為として取り扱われるべきいじめ行為が発生した際の対応について、お知らせします。

各学校では、「いじめ防止対策推進法」に基づいて「学校いじめ防止基本方針」を策定し、いじめの未然防止、早期発見・早期対応の取組を進めています。

学校で、いじめ行為のうち、犯罪行為として取り扱われるべき行為が発生した際には、被害を受けた児童生徒の命や安全を守ることを最優先に対応するために、関係法令に基づいて、直ちに警察に相談・通報し、連携して対応します。

警察と連携したいじめ問題への対応について、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

[参考]いじめ防止対策推進法 第23条第6項 ～いじめに対する措置～

学校は、いじめが犯罪行為として取り扱われるべきものであると認めるときは、所轄警察署と連携してこれに対処するものとし、当該学校に在籍する児童等の生命、身体又は財産に重大な被害が生じるおそれがあるときは直ちに所轄警察署に通報し、適切に、援助を求めなければならない。

□ 教育委員会または学校が警察に相談・通報し、適切な援助を求める具体例

該当し得る犯罪	具体例
暴行 (刑法第208条)	○ゲームや悪ふざけと称して、繰り返し同級生を殴ったり、蹴ったりする。 ○無理やりズボンを脱がす。
傷害 (刑法第204条)	○感情を抑えきれずに、ハサミやカッター等の刃物で同級生を切りつけてケガをさせる。
強制わいせつ (刑法第176条)	○断れば危害を加えると脅し、性器や胸・お尻を触る。
恐喝 (刑法第249条)	○断れば危害を加えると脅し、現金を巻き上げる。 ○断れば危害を加えると脅し、オンラインゲームのアイテムを購入させる。
窃盗 (刑法第235条)	○靴や体操服、教科書等の所持品を盗む。 ○財布から現金を盗む。
器物損壊等 (刑法第261号)	○自転車を壊す。 ○制服をカッターで切り裂く。
強要 (刑法第223条)	○度胸試しやゲームと称して、無理やり危険な行為や苦痛を感じる行為をさせる。
脅迫 (刑法第222条)	○本人の裸などが写った写真・動画をインターネット上で拡散すると脅す。
名誉毀損、侮辱 (刑法第230条) (刑法第231条)	○特定の人物を誹謗中傷するため、インターネット上に実名をあげて、身体的特徴を指摘し、気持ち悪い、不細工などと悪口を書く。

該当し得る犯罪	具体例
<input type="checkbox"/> <p>自殺関与 (刑法第 202 条)</p>	<p>○同級生に対して「死ね」と言ってそそのかし、その同級生が自殺を決意して自殺した。</p>
<p>児童ポルノ提供等 (児童買春、児童ポルノに係る行為等の規制及び処罰並びに児童の保護等に関する法律7条)</p>	<p>○同級生に対して、スマートフォンで自身の性器や下着姿などの写真・動画を撮影して送るよう指示し、自己のスマートフォンに送らせる。 ○同級生の裸の写真・動画を友達1人に送信して提供する。 ○同級生の裸の写真・動画を SNS 上のグループに送信して多数の者に提供する。 ○友達から送られてきた児童ポルノの写真・動画を、性的好奇心を満たす目的でスマートフォン等に保存している。</p>
<p>私事性的画像記録提供 (リベンジポルノ) (私事性的画像記録の提供等による被害の防止に関する法律第3条)</p>	<p>○元交際相手と別れた腹いせに性的な写真・動画をインターネット上に公表する。</p>

学校での被害児童生徒への支援、加害児童生徒への指導等

学校は、警察に相談・通報した後も、次のとおり、児童生徒に必要な支援や指導を行います。

被害児童生徒への支援	加害児童生徒への指導・支援
<p>○被害を受けた児童生徒を徹底して守り抜くとの意識の下、児童生徒に寄り添える体制を構築します。</p> <p>○スクールカウンセラーを始め、医療機関等と連携し、傷ついた心のケアを行います。</p> <p>○児童生徒が落ち着いて教育を受けられる環境を確保します。</p>	<p>○いじめを行う背景を状況確認し、教育的配慮の下、毅然とした態度で指導・対応を行い、自らの行為を反省させる指導・対応を行います。</p> <p>○特別な配慮を必要とする場合、スクールカウンセラーや専門機関等と連携して適切な指導や支援を行います。</p>

[家庭との連携について]

- 学校は、被害・加害の双方の保護者に、いじめの事実や本校での支援・指導などについて、丁寧に説明します。
- 特に、SNSやオンラインゲーム等のインターネット上でのいじめについては、スマートフォン等の契約者である保護者の協力が必要です。

- 留寿都中学校のいじめ問題に関する相談窓口は、教頭、または、ホームルーム担任や相談しやすい教職員にも、遠慮せずご相談ください。
 - 学校は、いじめに関する相談は、全て「学校いじめ対策組織」で情報共有し、速やかに対応します。
- 連絡先0136—46—3018(学校代表電話)