

- ・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



『もう一人の自分がネガティブになっている自分に気づいたら、一歩前進』 校長 林 稔晃

たとえば、君が「新しいことにチャレンジしたい気持ちはあるけど、失敗が怖くて行動できない・・・」と悩んでいるとしましょう。

さて、どうしたらいいと思いますか？

無意識の行動パターンは書き換えるのが難しいと言われていています。最終的な解決方法は、「これまでのネガティブな行動パターンを書き換える方法」を見つけ出すことです。そのプロセスを一つずつ順番に考えていきましょう。

- ① チャレンジしたい気持ちはある
- ② でも、失敗が怖い
- ③ だから、行動できない

まずは、もう一人の自分が②の「失敗が怖い」というネガティブな状態になっている自分に気づいたら、一歩前進です。意外と、ここに気づけていない人がたくさんいます。

僕の場合、「ほんの少し先の自分を、もう一人の自分で予測する」ように心がけています。

たとえば、ある仕事でリーダーを任されたものの、まわりの人がなかなか動いてくれない状況にイライラしている自分が予測できたとします。

動いてくれない仲間たちに怒りを覚え、動かせない自分自身をもどかしく感じている状況。これさえ予測できれば次の段階に移ることができま

す。
「人が動いてくれないのは、当たり前じゃない？」「動いてくれると思ってる自分がおかしいんじゃない？」

その気づきが得られると、その理由に目がいくようになります。そしてたとえば、次のような疑問が生まれてきます。

『人は動かなくて当たり前』だとしたら、動いてくれないのはなんでだろう」

「目的が一人ひとりに伝わっていないからかな？」

「そもそも、この目的は適切ではないのかも？」

「だったら、みんなモチベーション（やる気）なんて湧くはずないな」

「一人ひとりのモチベーションを上げるには、なにが必要なんだろう」

「自分の姿は、みんなにどう見えているんだろう」

こんな疑問の答えを探していくうちに、「じゃあ、どうすればみんなが動いてくれるか実験してみよう」などと、疑問を解消するためのアクション（行動）を意識的に起こせるようになります。

「あれこれ言わずに動けよ！」と強制したら、キレられた。

「この活動に〇〇の意味があって、キミにとっても△△のメリットを伝えたら、しぶしぶ動いてくれた。

そうやって一つひとつの「実験」から生まれる結果を見ながらやり方を変えていくうちに、無意識の行動パターンを書き換えるヒントが見つかるはずです。

〔考える。動く。自由になる。/著 工藤勇一〕

より



体育大会

テーマ「可能性を信じ、最後までやりきろう」のもと、6月5日（月）、佐藤ひさ子村長をはじめ多くのご来賓を迎え、留寿都中学校体育大会を留寿都村陸上競技場で実施しました。

当日は雨天順延後の月曜日開催となり、時折小雨が降るなか、生徒たちは男女100m・女子200m・男子400m・女子800m・男子1500mのトラック競技や走幅跳・ハンドボール投げのフィールド競技に一生懸命挑戦しました。また、3つの学年縦割りチーム対抗による全員リレーでラストを締めくくりました。

平日にもかかわらずたくさんの保護者の皆様のご声援のもと実施できましたことに感謝申し上げます。



期末テスト

6月15日（木）～16日（金）、全学年の1学期末テストが行われました。

1年生にとっては初めての定期テストで、緊張の面持ちで取り組んでいました。生徒たちは学習の成果を発揮できたかと思えます。目標を立てて普段から計画的に学習を進めていくことが肝心です。また、テストの結果（点数）だけでなく、できなかったところをこの機会にできるようにすることが大事です。家庭学習でしっかりと復習をしておきましょう。

通信陸上結果

6月25日（日）に小樽市手宮公園陸上競技場にて開催された、全日本中学校通信陸上競技大会小樽後志大会で、陸上部の選手たちは日頃の練習の成果を発揮し健闘しました。

入賞者は次のとおりです。（敬称略）

- 共通女子 800m 4位 渡辺 倅果（3年）
- 共通女子 砲丸投 4位 石井 愛咲（2年）
- 共通女子 100mH 6位 工藤 希美（2年）
- 共通女子 走幅跳 7位 工藤 希美（2年）

中体連壮行会

中体連後志地区大会の開幕を前に、中体連壮行会が6月23日

（金）6校時、体育館で開かれました。各部の選手たち

は、全校生徒の前で決意表明をし、応援の拍手を送りました。各部の大会予定は次の通りです。



卓球部 6月27日（水）～28日（木）

後志中学校卓球大会（倶知安町総合体育館）

陸上部 7月 1日（土）

後志中学校陸上競技大会（小樽市手宮公園陸上競技場）

野球部 7月 1日（土）～ 3日（月）

後志中学校軟式野球大会（黒松内町営球場）

熱中症・水の事故にご注意

夏本番を迎え、熱中症をおこしやすい時節柄、お子様が自分の体調を意識し、必要な時には人に伝えられるようご家庭でもご指導お願いします。

- ①暑い日には帽子を着用すること、薄着になること
- ②身体を動かして遊んだり、施設の外に出掛けたりする時は、こまめに水分を補給し休憩をとること
- ③体調がいつもと違う場合にはすぐに周りの人に伝えること

また、夏季は、水泳や釣り等で海や川などに出掛ける機会も多くなります。ご家庭でも水の事故には十分注意するようお子様にご指導ください。また、お子様が海や川などに出掛ける際には、保護者等大人と出掛けるなどの安全対策にご留意願います。

日	曜	7月行事予定	部活動	給食	バス	
					1便	2便
1	土	中体連野球 中体連陸上				
2	日	柔道当番校業務				
3	月	小中合同研修日 定時退勤日	×	○	14:30	—
4	火	高校説明会（全学年）	○	○	15:40	17:30
5	水	参観日 PTA研修部会	×	○	14:30	—
6	木		▽	○	15:40	17:30
7	金	見学学習（1年）	▽	▽	15:40	17:30
8	土					
9	日					
10	月	全校集会（中体連表彰）保護者面談	○	○	15:40	17:30
11	火		○	○	15:40	17:30
12	水	倶知安高校学校見学会13:30 スクールカウンセラー来校日 第1回学校保健委員会・第1回PTA三役会	▲	▲	11:30 15:40	17:30
13	木	栄養教諭給食訪問 定時退勤日	×	○	14:30	—
14	金	部活動清掃	○	○	15:40	17:30
15	土					
16	日					
17	月	海の日				
18	火	スクールカウンセラー来校日	○	○	15:40	17:30
19	水	職員会議 定時退勤日	×	○	14:30	—
20	木	全校交流会	○	○	15:40	17:30
21	金	大掃除	○	○	15:40	17:30
22	土					
23	日					
24	月	1学期終業式	×	○	13:30	—
25	火	中体連全道陸上 夏季休業				
26	水					
27	木					
28	金					
29	土					
30	日					
31	月					

（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

