



学校教育目標「心豊かに学び、共に明日の郷土を拓く、たくましい生徒」

今年度の重点「自律・創造・挑戦」

ひなげし



学校だより
第4号

令和7年 7月25日
南富良野中学校

自己肯定感を高めるには！

校長 加藤 幸一



学校の玄関前には、今年も子どもたちがプランターに植えたオレンジと黄色のマリーゴールドがたくさんの花を咲かせています。また、ほかのプランターや花壇には、かわいらしいピンクのペチュニアの花が色を濃くしています。毎日、生徒や公務補さんが水やりや草取り等の世話をしています。最近ではこの花を見に来てくれる方もいるようです。保護者、地域の方も、ぜひ学校まで足を運んでみてください。

話は変わりますが、認知能力と非認知能力という言葉聞いたことがあるでしょうか。人間の能力を大きく二つに分けた場合の区分です。認知能力は、知能検査や学力テストで数値化できる能力、例えば計算力や記憶力、思考力などを指します。一方、非認知能力は、目に見えない能力と言われており、数値化が難しく、意欲、自信、協調性、忍耐力など、心の部分に関わる能力を指します。その一つに、これはよく耳にする言葉だとは思いますが**「自己肯定感」**というものがあります。とりわけ、日本の子ども・若者は他国と比べて自己肯定感が低いと言われていています。では、自己肯定感が高い子と低い子には、どのような違いがあるのでしょうか。一般的に言われているそれぞれの特徴は以下のとおりです。

◇自己肯定感が高い子の特徴

- 自分の気持ちや考えを素直に話せる
- 考え方が前向き
- 自分に自信がある
- 自分のことが好き
- ものごとに意欲的に取り組める
- 周囲の人のことを認めることができる
- 友達や周囲の大人とうまくコミュニケーションがとれる
- 失敗してもあきらめない

◆自己肯定感が低い子の特徴

- 自分の意見をはっきりと言えない
- ものごとを否定的にとらえる
- 自分に自信がない
- 自分のことが嫌い
- 失敗を恐れてものごと積極的に取り組めない
- 周囲の人を信用できない
- 他者を排除したり攻撃したりする
- 他人と自分を比べて劣等感を抱く
- すぐにあきらめる

今学校では、いじめの問題や不登校等の問題等、生徒指導における問題が複雑・多様化してきています。幸い本校では大きな問題はありませんが、友だちとの人間関係や、勉強や部活動での悩み等、子どもの困り感から来る小さなトラブルはあります。都度、適時、適切に指導・支援を行っていますが、私は、生徒指導上のトラブルは、自己肯定感の低さから生じるものが少なからずあるのではないかと感じています。

思春期と呼ばれる発達段階にある中学生は、自意識の高まりと共に他者からどう見られているかということについて小学生のとき以上に意識するようになります。自己肯定感を高める取組や言葉かけは数多くありますが、私が最近手に取って読んだ書籍（『自己肯定感のちしき 中高生の悩みと不安に向き合うヒント』）から次のメッセージを、ぜひ本校の生徒に紹介したいと思っています。それは、**「自分を受け入れる」**ということ、**「自分を大切にする」**ということです。「まるごとの自分」を受け入れ、よりよい自分を目指すことで自己肯定感を高めることができます。子どもたちの中には他人と比べて落ち込んだり、自己肯定感が下がったりする子もいます。そのような子には、「他人と自分を比べてしまうのは自然なこと」と理解させた上で気持ちを楽にさせ、**「比べるなら、昨日の自分と」**ということを伝えていきたいと考えています。

この夏休み、子どもたちの成長と自己肯定感の高まりを、ぜひ保護者や地域の皆さまにもサポートしていただきたいと思いますよう切にお願い申し上げます。

上川代表決定戦 結果

バレーボール 【1回戦】

南富良野
中富良野
合同 0 [12-25
20-25] 2 旭川



7月5日(土)には、旭川市民文化会館で旭川吹奏楽祭が行われました。本校の吹奏楽部は富良野西中学校の吹奏楽部との合同演奏で、「鷲の舞うところ」を披露しました。合同練習の成果を堂々発表し、大きな拍手を浴びていました。

活躍する南中生

7月4日(金)当麻町で上川代表決定戦が行われました。本校からはバレーボール部が出場し、旭川地区第2シードの旭川中学校と対戦しました。強豪相手に一歩も引かない見事な試合ぶりでした。これまでチームを引っ張ってきた、たった一人の3年生齋藤さん、本当にお疲れさまでした。



宿泊学習

7月8日(火)～9日(水)に、2年生が宿泊学習を実施しました。1日目は上富良野岳の登山に挑戦。往復6時間以上、なかなかハードでしたが、美しい景色と高山植物、エアコンのような北風に励まされて14名全員が見事に完登。夜は大雪青少年交流の家で親睦を深めました。

2日目は、午前には野外炊飯でキーマカレーを分担して調理、午後はシーソラプチ川でラフティングを体験しました。この2日間を通して、南富良野の恵みと仲間の良いところを再発見できました。今回の研修のまとめをホールに展示してありますので、機会があればぜひご覧ください。2日間ガイドを務めていただいたどころ野外学校の皆さん、ありがとうございました。



河川調査実施中
(1年生 7/7、2年生 7/18、3年生 9/25)

夏休み・8月 行事予定

夏季休業 7月26日～8月20日
学校閉庁日 8月8日、12日～8月15日

- 2日(土) 2年学級レク
- 7日(木) 定時退勤日
- 18日(月) 学習サポート ～19日
- 20日(水) 職員会議
- 21日(木) 2学期始業式
- 22日(金) 南富良野町次世代育成プロジェクト
- 23日(土) 上川南部PTA連合会子育て講演会
- 25日(月) 全校集会 スクールカウンセラーへき地校体験実習～29日
- 27日(水) 上教研・午前授業 定時退勤日
- 28日(木) 学力テスト
- 29日(金) 一日防災学校
- 31日(日) 南富良野町防災の日

