



# 学校だより

## 伝える力

校長 木下 英典

早いもので3学期の始業式から3週間が過ぎました。3学期もたくさんの行事があります。1年生の校外学習(1/26)、2年生の自然教室(1/31から2泊3日)、E組の校外学習(2/27)、私たちの音楽会「3年生とE組の部」(3/5)等、そして、3年生の受験は本格的に始まります。(私立推薦受験、都立推薦受験はもう終わりました。)それぞれ目標達成のために、有終の美を飾るために、しっかり前向きに取り組んでほしいと思います。

さて、先日1月23日は「電子メールの日」でした。「1(いい)23(ふみ)」(いい文・E文)の語呂合せから平成6年(1994年)に制定されたようです。電子メールは、現在では、伝えるツール(コミュニケーションのツール)としてとても重要な役割を果たしています。皆さんも日常の生活の中で、当たり前のように使っていることでしょう。しかし、メールは便利な反面、使い方によっては相手に誤解を与えてしまったり、トラブルの原因にもなったりします。では、電子メール(携帯電話)などなかった時代にはどうしていたのか。当然、直接会う、家の電話をかける、手紙を書くということでした。直接会って話したり、電話で話したりすることは距離感がかなり近いので相手の表情や声の調子から相手の心の様子を感じながら話さなければなりません。また、手紙については、丁寧な書体を心がけ、言葉を選んで書いたりもします。それだけに、自然に相手の気持ちを考えながら伝えなければいけないし、工夫して分かりやすく伝えるための努力が必要でした。今は、便利になった一方で、直接相手を前にして、「自分の思っていることを伝える」ということは少なくなったように感じます。それゆえ、メールではどんなことも書けるけれど、面と向かって話をするとなると、苦手意識をもつ人が多いのではないのでしょうか。情報機器の発展で、とても便利な世の中になりましたが、自分の思いを伝えることの基本は、やはり「人と人との直接のコミュニケーション」なのではないのでしょうか。

12月から1月にかけて、3年生の面接練習を行いました。礼儀正しく立派な態度の3年生ばかりでした。そんな中でも、自分の気持ちや考えを相手に分かりやすく伝えることの難しさを実感したのではないのでしょうか。面接などは、初対面の相手に対して数分間で、自分の気持ちや考えを伝えなければならぬのでなおさらです。高校入試や大学入試の面接、就職試験の面接、プレゼンテーションの場など、直接相手に伝えなければならぬ機会は、これからの人生の中でたくさん訪れると思います。

皆さんには、ぜひ自分の言葉で直接相手に伝えることの必要性を感じてほしいと思うのと同時に、**伝える力というものをしっかり身に付けてほしい**と思います。

もうすぐ2月(如月)です。「光陰矢のごとし」本当に一日一日があっという間に過ぎていく3学期です。2月3日は節分、2月4日は立春です。節分という言葉は、季節を分ける、そして、立春とは、二十四節気(にじゅうしせっき)において、春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。寒い日が続きますが確実に春は近づいてきています。

## E組 風のサロン

12月21日(木)に、E組で、三鷹駅前コミュニティ・センターで行われた風のサロンに参加してきました。E組では、この日のために、音楽の時間にハンドベル「白い恋人達」と新たに練習をした「きよしこの夜」を演奏しました。緊張していましたが、堂々とした演奏で参加者を喜ばせることができました。参加者と一緒にゲームに参加して、交流を深めることができました。また、E組の職業の時間に作成したコースターをプレゼントし、喜んでもらうことができました。



## 第2学年 アンガーマネジメント

12月21日(木)に2A・2B、1月25日(木)に2C・2Dの各クラスで福田スクールカウンセラーと吉野養護教諭とでアンガーマネジメントの授業を行いました。

福田SCからは「怒りは感じてもいいし、怒ってもいい。ただ、怒りをストレートに相手に発してしまうと、人間関係がギクシャクしてしまう。怒りのコントロールを学ぶ授業ですが、大人でも難しいことで、1回だけでは習得できないと思います。さらにネットで検索して動画で学んでみるのも良いです。」という話がありました。吉野養護教諭からは、実践編としてアサーショントレーニングの一つである「IメッセージとYOUメッセージ」のワークを行いました。怒りは無理に抑えたり、感じないようにしたりするとかえってストレスが溜まってしまうので、困り事や喧嘩のピンチの時にIメッセージで伝えることを覚えて、互いを尊重する関係作りに役立ててほしいです。

「アンガーマネジメントの授業を受けての感想」を一部抜粋して(原文のまま)掲載します。

- 怒りは6秒ほどで治るからその時間を色々なことで潰して落ち着かせることが大切ということがわかりました。
- 現在、不仲中の友達がいるので今後からは他の人と接する時にしっかり相手のことを考えて行動(発言)をしていきたいと思いました。
- 話し方ひとつで相手の思う気持ちは変わり、いい人間関係を築くことにつながるのだなと感じた。
- 相手にどうしてほしいかだけではなく、自分が思ったことを伝えるだけで関係が良くなることがわかったので、これから気をつけたい。
- 怒りを出さないようにするには、クールダウンを大切にし、気持ちを切り替えることが重要だと思いました。
- Iメッセージを伝えることで自分も相手も嫌な思いをさせないことがわかりました。怒りが溢れそうになったら自分がコントロールすることが大切だとわかりました。
- いろいろな例をもとに怒りの抑え方をアドバイスしていただけたので良かった。
- 怒った時の怒りの抑制の仕方や気持ちの伝え方などを学べたので今度使ってみようと思った。
- 自分の気持ちを見つめあって正直に話す事の大切さを学びました。自分の私生活での発言にもIメッセージを取り入れてみようと思いました。



## 第1学年 校外学習

1月26日（金）に校外学習を実施しました。「Make our field trip!! ～共に支えあい一歩前進 目指すは自立～」のスローガンの下、江戸・東京の文化について一班一つのテーマを調べて発表したり、班で体験かガイドツアーを入れた行動計画を立てたりと、主体的に取り組みました。当日は天気にも恵まれ、先生に頼らずに東京各所の観光地や施設を巡り、様々な学びを得ることができました。最終的には大きなトラブルやケガもなく、無事に三鷹に帰ってくることができました。写真は、最終チェックポイントでのチェックの様子です。



## 第1学年 職業人の話を聞く会

1月15日（月）に、地域にお住いの森屋さん、澤田さん、大山さん、山本さんを講師としてお招きし、職業についてお話していただきました。その仕事をしている人から仕事内容やその仕事に就くまでの経緯、やりがい、辛さや乗り越え方、その職業に向いている人などを直接聞くことで、自分はどんな職業に就こうかと進路への関心を高めることができましたようです。



### a～各種表彰～

2学期清美大賞

1年D組 / 2年A組 / 3年A組 / E組

三鷹市立中学校書初め展 入賞

第3学年 7名

第2学年 3名

第1学年 2名



みなさん おめでとうございます！

2月の予定		給食	学校行事	E組予定	部活動
1	木	13	自然教室(2)	自然教室(2)・言語療法	1年のみ
2	金	13	自然教室(2)終 都立推薦発表	自然教室(2)終	1年のみ
3	土				○
4	日				○
5	月	○	朝礼なし 安全指導 ⑥カット		×
6	火	○			○
7	水	○	鷹教研 ⑤カット B時程		×
8	木	○			○
9	金	○	特別時間割終		○
10	土		私立一般入試		○
11	日		建国記念の日 私立一般入試		○
12	月		休日 私立一般入試		○
13	火	○	全校朝礼		○
14	水	○	学園研 B時程		×
15	木	○			○
16	金	○	立春式(2)・学校公開(式のみ)	立春式(2)	○
17	土				○
18	日				○
19	月	○	学年朝礼 学年末考査1週間前 ⑥カット		×
20	火	○			×
21	水	12	都立前期一次入試 小学校授業サポート(3)		×
22	木	○			×
23	金		天皇誕生日		×
24	土				×
25	日				×
26	月	○	学年末考査始 朝礼なし	学年末考査	×
27	火	○	学年末考査終 部活動・放課後の活動原則なし	校外学習	×
28	水	○	専門委員会 代表委員会(後期終)	言語療法	×
29	木	○		面談始	○

### 三鷹中央学園通信

### デジタル・シティズンシップ熟議

12月9日(土)に開かれました「三鷹市デジタル・シティズンシップ育成方針に基づく全学園での熟議」に四中、三小、七小からも代表者が参加してきました。三鷹市公会堂さんさん館で代表児童・生徒、CS委員、教員がグループに分かれ、タブレット端末などメディアとの上手な付き合い方について話し合いました。一人ひとりが情報を必要に応じて上手に利用できるように子どもも大人も学んでいく必要があると感じました。

### 学園各校通信「三小」

### 1月22日から26日に校内書写展を行いました!

3学期が始まり、書き初めを行いました。真剣に書き初めに取り組み、一人一人の気持ちのこもった作品が、各フロアの廊下に飾られました。休み時間には、他学年の作品を興味深く鑑賞する姿が見られたり、高学年の児童は下級生の作品を観て懐かしんだりする姿が見られました。

### 学園各校通信「七小」

### 「笑顔と学びの体験活動プロジェクト」が行われました!

1月19日(金)に「笑顔と学びの体験活動プロジェクト」が行われ、バスケ元日本代表の三好選手が来校されました。子どもたちはフリースロー対決をしたり、様々な質問をしたりして盛り上がりました。貴重なお話を聞いて、とても有意義な時間となりました。