

尽 己(己を尽す)

H28. 4. 25

1号

☆生徒指導通信「尽己」☆

生徒指導主事として2年目を迎えました。昨年度の経験を生かし、生徒が安心して学校生活を送れるように尽力していきたいと思っております。

さて、学校生活の中には、様々な立場や役割があります。その一つ一つの立場を意識し、それぞれの役割を果たすことによって、組織がスムーズに動き、機能し、集団がよりよく育っていくと思っています。

そこで、本年度は、学年、学級、委員会、部活動等でそれぞれの役割をしっかりと果たし、与えられたポジションで尽力できる生徒を育成したいという願いを込め、生徒指導通信のタイトルを「尽己」にしました。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



☆4月を振り返って☆



新年度がスタートしてから1ヶ月が過ぎようとしています。この1ヶ月間の生徒の様子を見てみますと、「沼田中学校が更によりよい方向へ動き出した。」と感じる場面がたくさん見られました。具体的には、玄関前の「あいさつ運動」です。昨年度から「あいさつをされる側からする側へ」という思いから「全部活動参加型あいさつ運動」が始まりました。今年度もすでに多くの部が参加し、元気にあいさつ運動を行っています。また、桜の花びらが玄関に入っているのを見て、玄関を掃いたり、

原田さんが駐車場の桜の花びらを掃いていると率先して箒を持ち一緒に花びらを掃いている姿を見て、本当に沼田中学校はいい方向に動き始めているなと実感しました。

このように、とても気持ちのいい新年度のスタートが切れています。玄関前の「あいさつ運動」も今年度で6年目に入ります。生活委員会を中心に「あいさつの輪」をさらに広げていきたいと考えています。

それでは、生活委員長の尾澤菜弥さんのあいさつを紹介したいと思います。



今年度、生活委員長になりました尾澤菜弥です。今年も昨年度同様に「あいさつ運動」に入れ活動していこうと思います。特に、今年で4年目を迎えた、それぞれの出身校に出向きあいさつ運動をする「小中連携あいさつ運動」や昨年度から始めた「あいさつをされる側からする側に」という考えから活動をスタートした「全部活動参加型あいさつ運動」については継続して行っていこうと思っています。

また、小学校でも高学年を中心に当番を決めあいさつ運動を始めたと聞いています。徐々にではありますが、私たち生活委員会の「あいさつ運動の輪」が広がり始めていることが分かり、とてもうれしく思います。

さらに、先週、今週と朝早く登校した生徒が、駐車場の桜の花びらを自らすすんで箒をもち用務員の原田さんと一緒に花びらを掃いてくれました。

今年度のスタートにあたり、自分から「学校のために動く」という行動が増えてきました。これからも続けていってほしいと思います。沼田中学校は、日に日に成長していると思います。これからもよりよい沼中になるようにご協力、よろしくお願いいたします。

生活委員長 尾澤 菜弥

尽 己(己を尽す)

H28. 6. 10

2号

☆「いじめゼロ『行動宣言』」☆

5月は、群馬県で取り組んでいる「いじめ防止強化月間」でした。本校でも生活委員が中心となり、「いじめ防止の幟」や「いじめNO!」のネームプレートを使いながら玄関前のあいさつ運動や小中連携のあいさつ運動に力を入れ、取り組んできました。

また、5月30日の朝行事に「いじめ防止活動強化月間」の振り返りとして「いじめのない気持ちの良い学校生活」が送れるように「いじめゼロ『行動宣言』」を生徒全員に書いてもらいました。

「いじめ防止活動強化月間」を振り返って生活委員長の尾澤業弥さんのあいさつを紹介したいと思います。



いじめ防止活動強化月間が終わりましたが、この1ヶ月間、いじめは起こりませんでしたか。また、いじめが起こらないように、自分にできることを行動に移すことはできましたか。

先日、「いじめゼロ『行動宣言』」を全校生徒のみなさんに書いてもらいました。そこで書いた『行動宣言』を沼中生一人一人が実行できれば、間違いなく「いじめゼロ」の学校になると思います。

5月でいじめ防止活動強化月間は終わりましたが、これからもいじめが起こらないように、そして、楽しい学校生活を送れるように「行動宣言」を意識して生活していきましょう。



☆生活委員会の目標☆

5月の専門委員会活動日に生活委員会としての目標を学年ごとに話し合い決定しました。紹介したいと思います。



<1年生>

朝から気持ちの良いあいさつをし、笑顔のたくさんある日本一(世界一)の沼中にする

<2年生>

日本一の温かいあいさつ

<3年生>

試行錯誤～課題を解決し、次へつなげよう～

☆衣替え☆

5月30日(月)からの移行期間を終え、6月6日(月)から衣替えとなりました。また、体育着につきましても通学服同様に衣替えとなり半袖、ハーフパンツで学校生活を送っています。肌寒い日や体調の悪い時もあると思いますので、その時は、担任に申し出て衣服の調整をするように声をかけています。自分の体は自分でしっかり管理できるように、支援していきたいと思っています。



☆明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい☆

いじめ防止強化月間を終え、『明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげない』樋野興夫著 幻冬舎の「自分の人生のよりどころを知る」を紹介したいと思います。この資料を通して「人生について」「命について」家庭で話題にしていただけならと思っています。



「自分の人生のより所を知る」

人は目的を失ったときに弱くなる。
生きる希望を失くした途端にもろくなる。
心が内を向いてしまい、これまで気にならなかったことが、
気になって気になって仕方がなくなる。
がんを告知された患者さんの約3割がうつ的な症状を呈します。うつといってもうつ病ではないので、薬で症状を抑えることは難しい。
うつの症状に陥った人に生きる希望や目的を取り戻してもらうため、がん哲学外来では言葉の処方箋を出しています。
たとえば、
「あなたの居場所はどこですか」
「あなたは何のために存在するのですか」
「どうすれば残された人生を充実させられると思いますか」

自分を見失ってしまった人には、こうした人間の尊厳に触れる言葉をかけます。
調子がいいときは、目を向けることがあまりなかった「自分」という存在の根本（土台）を見つめ直す質問です。
「あなたはどこにいるのですか」
人生の土台を見失うと、すべてが砂上の楼閣となってしまいます。
土台がしっかりしていれば、大雨が降っても、洪水が来ても、大きな地震があっても、きっと持ちこたえられるでしょう。

1回60分の面談で、一人ひとりの土台を見つけ出す手助けをする。それががん哲学外来の大きな役割です。

60分間、取っていますが、時間は重要ではありません。何を問い、どのようにして一人ひとりの心の奥底にあるものを汲み上げるかが大事です。励ましの言葉をかければそのときは元気になるかもしれませんが、それは表面的なものに過ぎません。家に帰って一人になると、寂しさや孤独感が波のように押し寄せてきて、再びうつ状態に戻ってしまいます。

うつの症状を解消して心を外に向けさせるには、人類の最初にして最後の問いに向き合っていないといけません。

それが「自分は何のために生まれてきたのか」です。

「がんになるまでそんなことは一度も考えたことがなかった」という患者さんが言いました。

「人生と向き合うきっかけは、思いがけない形で与えられるものなのですね」

その中には「病気になってよかった」とまでおっしゃる方もいらっしゃいます。

いまからでも遅くありません。あなたの居場所を見つけてください。そして私の敬愛する内村鑑三が自著に書き残したように「この世の中を、私が死ぬときは、私が生まれたときよりも少しなりともよくして逝こうじゃないか」（『後世への最大遺物』より）。

尽 己(己を尽す)

H28. 7. 20

3号

☆「あいさつ運動」☆

今年度も生活委員会では、「あいさつ運動」に力を入れ取り組んできました。また、今年度からあいさつ運動の場所を玄関前だけでなく、正門、武道館前、部室前、テニスコート前と部活動ごとに場所を決め複数箇所であいさつ運動を行ってきました。このことで、登校する生徒もあいさつの回数が自然と増え、校地内でたくさんのあいさつが行き交うそんな姿が見られるようになりました。



あいさつをするだけで学校は活性化すると言われています。ぜひ、この沼中の良き伝統である「あいさつ運動」をこれからも継承していけるようにサポートしていきたいと思います。昨年度も紹介しましたが、夏休みを迎えるにあたって、吉田松陰の「至誠を貫く」を紹介したいと思います。ぜひ、この夏休みを至誠を貫いて生活してほしいと思います。

また、一学期を振り返って、生活委員長の尾澤業弥さんことば紹介します。

『至誠を貫く、吉田松陰の松下村塾』

松陰先生、世の中に生まれてきた役割って言われても、私にはわかりません」そんな門下生に対して、松陰先生は、こう言ったそうです。

『至誠』を貫きなさい。『至誠』とは、普段やらなければいけないことを、真剣に本気で誠意を持ってやることだ。朝起きたら、玄関の掃除、鳥のエサやり、布団干し……そういうことを真剣にやりなさい。絶対に手を抜かないで、とにかく真剣にやりなさい。そうしたら、いつか自分の役割が必ずわかる。』

みなさんであれば、あいさつをしっかりとするとか、学校には絶対に遅刻しないで行くとか、人の話をちゃんと聴くとか、そういうことを誠心誠意やりなさいってことなんです。そんなことで、役割ってわかるのかなあって思うかもしれませんが、わかると思います。勉強だけじゃ、まだわからないかもしれませんが、みなさんがこの後、仕事に就いたとき、その仕事を本気で誠心誠意やっていったら、いつか必ずわかります。そのとき与えられた仕事を、本気できちっとやっていったら「あ、自分が生まれてきた役割ってこういうことかなあ」と気が付きます。

だから普段が大事なんです。何でもそうですけど、普段どれだけのことをやっているか、それが大事だと、松陰先生は教えたそうです。

松陰先生の話で伝えたいことは、

「普段の生活で、至誠を貫くこと」
「自分だけの人生の役割に気付くこと」

この二つのこと。普段やらなければいけないことを徹底的に真剣にできる人はすごいと思います。(引用：「あなたの人生が変わる軌跡の授業」 比田井和孝著 王様文庫)

『一学期を振り返って』

生活委員長 尾澤 業弥

新年度が始まり、早くも一学期が終わろうとしています。生活委員会の活動では、それぞれの学年で目標を立て、その目標を達成するために活動をしてきました。当番の日にあいさつ運動をしていると最近では、大きなあいさつの声が聞こえてきます。また、当番の日が遅れてしまう生徒もいますが、当番であることに気付くと急いであいさつ運動をしたり、違う曜日にあいさつ運動をしたりしている姿が見られ立派だなと思いました。

全部活動参加型あいさつ運動では、各部の部長さんに協力により、玄関前だけでなく、正門や武道館前と複数箇所であいさつ運動をすることであいさ

つ運動が活性化したように思います。多くのみなさんに協力していただき嬉しく思います。

小中連携あいさつ運動については、あいさつを返してくれる小学生が増えたように思います。更に積極的にあいさつしてもらえるように継続して小中連携のあいさつ運動を行っていきたいと思います。

本年度大きく沼田中学校が変わったと思っただけです。多くの生徒とがあります。それは、下校時刻で多すぎると走った徒が下校時刻を意識し、下校時刻を過ぎるまいと下校していいことだと思います。この状態がずっと続くといいと思います。



尽 己(己を尽す)

H28. 11. 16

5号

☆落ち葉掃き☆

駐車場にたくさんの落ちている葉を用務員さんが掃いている姿を見て、生徒会長の高橋大雄くんは、10月から毎日落ち葉掃きの手伝いをしていました。また、その姿を見て、本部役員の高山真衣さん、須藤陸馬くん、生活委員長の尾澤業弥さんも一緒に落ち葉掃きをしていました。

合唱コンクールが終わると「全部活動参加型あいさつ運動」が再開され、バレー部の人たちも率先して駐車場の落ち葉掃きをしていました。先週は、整美委員の南雲慈苑くんが道路の落ち葉掃きを手伝ってくれました。今週になり、野球部、剣道部、



バスケット部、吹奏楽部、生活委員、整美委員、自主的に手伝う生徒とたくさんの人たちが「落ち葉掃き」をしてくれました。

今の沼田中学校は、「見て」「感じて」「動ける」生徒が増えてきたように思います。中学生は、自分たちで考え、行動できる成長過程にあります。沼田中学校は、自主的・自治的活動ができる学校になったように思います。

この良き伝統を作ってくれたのは、今の高校2年生の生徒会本部の人たちです。ぜひ、これからも「沼中のよき伝統」を継承してほしいと思います。

落ち葉掃きを始めるにあたり生活委員長の尾澤業弥さんの言葉を紹介したいと思います。

3大行事も終わり、だんだん冬に近づいてきています。沼中の駐車場や周りには、落ち葉が目立つようになりました。

そこで、生活委員会では、整美委員会と協力して、朝のあいさつ運動と落ち葉掃きを一緒にすることにしました。すでに、生徒会本部の人たちは朝早くから進んで落ち葉掃きをしています。

どの学年も生活委員会として活動できることは、あと4ヶ月しかありません。その残された時間を沼中のために、沼中に貢献できるように積極的に自分の意思で考動してほしいと思います。

10月の部長会議で「落ち葉掃き」の提案をしたとき、全部活動の部長さんが「ぜひ協力したい」と賛同してくれました。このように”あいさつ運動+α”という形で新たな伝統が築けると嬉しいです。

生活委員長 尾澤業弥

☆小中連携あいさつ運動☆

今週行われた小中連携あいさつ運動で2016年の小中連携あいさつ運動が終了しました。月1回のあいさつ運動ですが、忘れることなくしっかりあいさつ運動ができ、小中連携あいさつ運動も沼田中学校の「良き伝統の一つ」として引き継がれてきていることを実感しました。



また、3年生については、3学期は、受験期に入るため今年度最後の小中連携

あいさつ運動でもありました。3年生は、何も言わなくても幟旗、フォルダの用意をしてくれて担当の先生方もとても助かりました。その気配りが素晴らしいと思いました。3学期は、1、2年生のみのあいさつ運動になります。先輩達の残してくれた良き伝統を引き継ぎ、更に質の高いものへと高めていってほしいと思います。



尽 己(己を尽す)

H28. 12. 22

6号

☆いじめ防止活動強化月間☆

12月は、県全体で行われている「いじめ防止活動強化月間」でした。12月は人権週間もあり、「相手のことを考える時間」が普段より多くもてたのではないのでしょうか。玄関や教室の廊下等に人権標語を掲示したり、あいさつ運動も幟旗をもってあいさつ運動を行ったりしました。これからもいじめのない、全員が気持ちよく学校生活が送れるように支援していきたいと思います。

生活委員長の尾澤菜弥さんに2学期の活動を振り返ってもらいました。まとめの言葉を紹介したいと思います。



今日で2学期が終わります。生活委員会の3年生は受験期に入るため12月であいさつ運動は終了となります。そして、3学期からは、1・2年生だけのあいさつ運動になります。3年生は、年度初めに決めた目標のあいさつができたでしょうか。3年生は、もうあいさつ運動はできませんが、卒業するまで積極的にあいさつをしていきましょう。1・2年生には、3年生がいなくなっても、しっかりあいさつ運動を続けていってほしいと思います。期待しています。

2学期からの全部活動参加型あいさつ運動では、あいさつする場所を3か所に分け行ったり、落ち葉掃きをしながら行ったりしてきました。協力してくれた各部長さんたちには、本当に感謝しています。小中連携あいさつ運動では、回数を重ねるごとにあいさつを返してくれる人数が多くなりうれしかったです。2学期は、私にとって昨年度よりあいさつをたくさんした学期でした。これからは生活委員会で身に付けたあいさつをクラスでも地域でも生かしていけたらと思っています。

生活委員長 尾澤菜弥

☆落ち葉掃き☆

11月いっぱい駐車場、道路の落ち葉掃きを球部、ソフト部と女子卓球部の1・2年生が12月の全部活動参加型あいさつ運動の日に駐車場と道路の落ち葉掃きを自主的にやってくれました。その日は、たまたま地域の方も道路の落ち葉掃きをしていて、一緒に落ち葉掃きをしました。地域の方から「今年もたくさんの中学生在が落ち葉掃きをしてくれて本当に助かりました。年を取り、落ち葉を集めるのが大変になってきたので本当にありがたかったです。」と感謝の言葉をいただきました。また、用務員の原田さんからも「こんなにたくさん落ち葉が集まったのは初めてです。」

と多くの生徒達が落ち葉掃きの協力をしてくれたことに称賛の言葉をいただきました。生活委員を始め、今年度は整美委員にも協力してもらい、また、各部活動でもお手伝いをしてくれたお陰で、道路も駐車場も校庭もとてもきれいになりました。ありがとうございました。自主的活動ができる沼中生は本当に素晴らしいと思います。来年度も引き続きお願いしたいと思います。



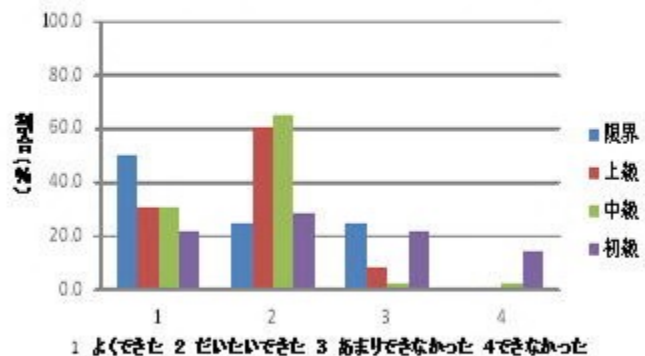
☆ノーマディアDAY、WEEK☆

11月は、学力向上月間としてノーマディアDAY、WEEKを設定し、期末テストに向け取り組んでみました。その結果と考察、及び成果を紹介したいと思います。

<考察>

- 限界コースを選択した生徒は12.6%と非常に少なかった。
- 上級、中級コースを選択した生徒は全体の7割を超え、チャレンジをしようという意識が見られた。
- 上級コースを選択した生徒は、「できなかった」が0%であった。このことから、上のレベルでチャレンジすることにより、メディアに触れる時間を少なくしようとする意識が生まれることが分かった。
- 全体の85%が、自己評価で「よくできた」「だいたいできた」と答えていることから、ノーマディアDAY、WEEKを設定すれば、メディアに使われていた時間を勉強時間や読書等に充てられることが分かった。

コース選択と自己評価との関連



<ノーマディアで生み出された時間の利用状況>

勉強、読書、睡眠(休養)、宿題、手伝い、習い事、運動、自主練、家族の時間、趣味

<成果～保護者の感想から～>

○時間を有効に使えた

- ・テレビを消すことで、親も読書の時間が増えました。会話も増えたように思います。
- ・普段よりテレビの時間が減り、勉強時間に充てることができてよかった。
- ・スマホやテレビが先ではなく、宿題、テスト勉強を優先し、きちんとできていた。
- ・メディアから離れることができ、勉強や読書がはかどった様だった。これからもメディアから離れる時間が作れるといい。

○生活を見直すきっかけとなった

- ・大好きなドラマの誘惑を振り切り、前回のテストより勉強に集中することが出来ていた。食事や会話がはずみ、楽しく過ごすことができ、とても有意義な時間となりました。
- ・テレビを見る時間が減り、行動にゆとりがもてるようになった。
- ・普段何気なくメディアを利用することで時間が過ぎさっていることに気がつきました。これをきっかけに時間を大切にしていきたいと思います。
- ・普段テレビを見ている時間が多いことに気付き、その時間を掃除に充てていた。
- ・今までは、YouTube三昧だったのでいい傾向です。

○家族にとってプラスだった

- ・ノーマディアを心がけた生活をしてみると、とても穏やかに過ごせた気がします。
- ・家族で静かな時間を過ごすことができた。
- ・親も大変ですが、家族で協力することに意味を感じた。
- ・大人もつつい・・・という無駄な時間に気がついたのでよい取り組みでした。
- ・テレビはリビングの中にあるので、朝に晩に何気なくつけてしまうのですが、静かな夜になりました。

尽 己(己を尽す)

H29.3.24

最終号

☆一年を振り返って☆

今日で平成28年度の一年が終わります。今年度、生活委員会では「あいさつ運動の充実」に力を入れてきました。その取組の一つが、部長会議であいさつする日を決め、全員であいさつ運動をする「全部活動参加型あいさつ運動」です。

各部とも部長が中心となり自分たちで時間になると正門や武道館前、部室前などに立ち、自主的にあいさつ運動をしていました。

また、2月14日(火)に行われた新入生説明会では、新体制になった生徒会本部役員と生活委員長が中心となって事前に小学生から聞いていた質問項目に対し、堂々とわかりやすく説明していました。その姿は、大変立派でした。小学生のよき見本となったと思います。

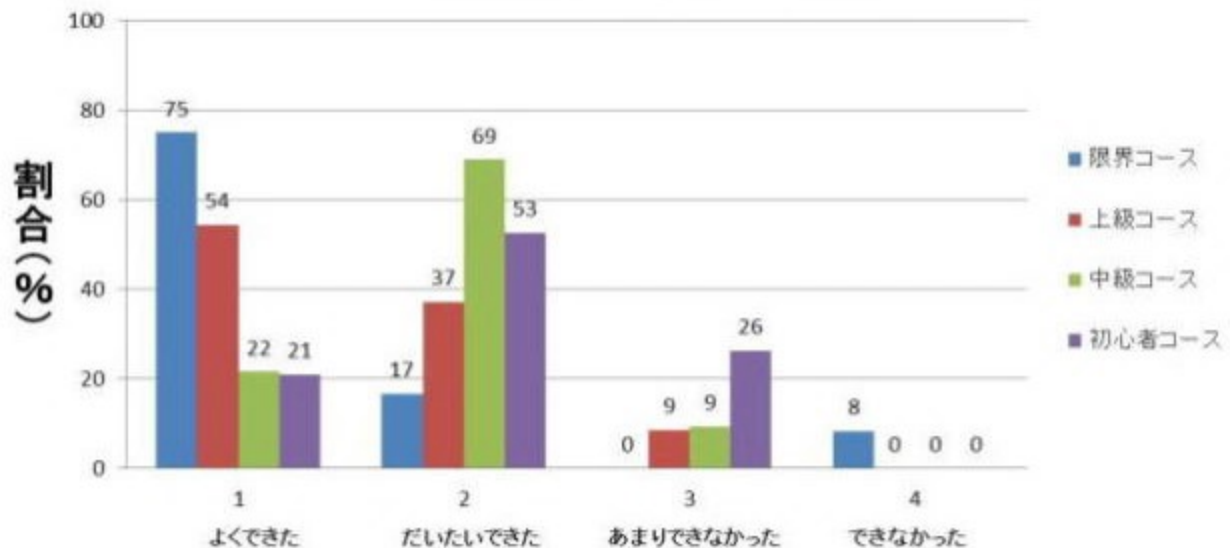
このように生徒主体の活動が自然とできるようになった沼田中学校ですが、さらに子どもたちのもっている力を伸ばせるように支えていきたいと思っています。



☆ノーマディアDAY・WEEKの結果分析☆

3学期の期末テストに合わせ、2回目のノーマディアDAY・WEEKを実施しました。その取組に対する自己評価の結果を紹介します。

コース選択と自己評価との関連



<結果から分かること>

- 「限界コース」「上級コース」を選択した生徒の方が、自己評価で「よくできた」と答えた割合が高い。
- 「限界コース」「上級コース」を選択した生徒は、2学期より自己評価の「よくできた」の割合がそれぞれ50%→75%、30.4%→54.3%と高くなった。
- 初心者コースの「できなかった」の割合が14.3%→0%になった。
- 2学期より「上級コース」にチャレンジする生徒の人数が23人→35人に増えた。

<成果～生徒・保護者の感想から～>

○時間を有効に使えた

<生徒>

- ・勉強や趣味に時間が使えてよかった。
- ・たくさん勉強ができた。
- ・始めのうちは大変だったけれど、だんだんメディアの時間が減り、勉強の時間が増えてよかった。
- ・あいた時間を有効に活用できた。これからもテレビ、ゲームの時間には気をつけたい。
- ・少し意識するだけで、勉強時間が増えた。
- ・ノーメディアをすることで、自分の限界を知ることができたし、余った時間を勉強などに使えて有効に時間がかえてよかった。
- ・いつも一時間以上テレビを見ているので、少しキツかったけれど、その分勉強をすることができてよかった。

<保護者>

- ・ノーメディアの日を自分で決めたのでよくできた。
- ・十分な睡眠がとれたのでよかった。
- ・今後も続けて欲しい。
- ・前回のノーメディアでくせがついたのか、自然な形でノーメディアWEEKに突入できた。
- ・とてもいい企画。

○生活を見直すきっかけとなった

<生徒>

- ・いつもついていたテレビが急になくなったので最初は違和感があったが、やっていくうちに慣れ、時間も有効活用できた。また、調べたいことがあると親の携帯を使っていたがそれができず、メディアに頼りきりだと実感した。
- ・限界コースに取り組んで、ほとんどテレビを見なくなった。1日見ないと次の日もそうしようという気持ちが生まれ、よい生活が送れた。
- ・平日は期末テストが近いこともありよく出来た。土日は、見たいテレビに負けてしまうことがあった。でもこの一週間でノーメディアのすごさが分かった。
- ・限界にチャレンジすることで、誘惑に負けない強い心を育てられた。
- ・この紙がなくても自分でノーメディアにすることを習慣にしたい。
- ・メディアの時間を勉強の時間に替えることができ多くの時間が生まれた。ゲームをする時間が長いと思った。
- ・今までゲームやテレビの時間が多かったことに気付いた。

<保護者>

- ・普段、どれだけメディアの時間に充てていたかを振り返るいい機会になった。
- ・よいきっかけになった。
- ・日々どのくらいメディアを使っているかが分かった。親も考えさせられた。
- ・テレビがついていることが当たり前になっているので、見ない時間がつくれてのでよかった。
- ・生活の一部に必ずテレビがある生活が当たり前になってきている。この企画があるととても助かる。

○家族にとってプラスだった

<生徒>

- ・家族との時間を増やすいいきっかけになった。

<保護者>

- ・家族みんなが協力して取り組んだ。いつもより家族で話す時間が増え、とてもよかった。
- ・時間を有効に使え、家族との会話も増えた。
- ・テレビを見ないことにより、自然と勉強や手伝いができてよかった。
- ・勉強の時間も増え、家族との時間も増え、より仲が深まった。
- ・家族も協力して取り組めた。
- ・子供と本を読む時間が増えてよかった。
- ・静かな夜もいいものです。

☆春休みの過ごし方☆

3/25(土)～4/6(木)まで春休みになります。沼田中学校では保護者同伴であってもゲームセンターの出入り、友人宅への外泊は禁止になっています。ご家庭でも学年末・学年始休業の過ごし方を確認していただき充実した春休みになるようよろしくお願いします。