

学校教育目標
自主・自律



学校通信 7月号(地域版)

令和8年7月1日

あざみ野だより

横浜市立あざみ野中学校
発行責任者 校長 我妻 智之



『自分をコントロールする力』

校長 我妻 智之

6月の半ばから始まったサッカーの世界カップ。世界中の人たちの注目を集めていて、日本の選手たちも素晴らしいプレーをたくさん見せてくれました。数あるスポーツの中でも、敵味方が交錯し、激しい接触が当たり前の競技ですので、選手たちの肉体的・精神的負担は相当なものだと思います。その中でベストのプレーを選択しようとする代表選手たちは本当にたくましい!としか言えません。



そこで私はふと、20年前のあるシーンを思い出しました。

2006年ドイツワールドカップの決勝戦。カードはイタリア代表対フランス代表の試合です。延長戦にもつれこんだ極限の緊張感あふれる試合の中で、当時フランス代表で世界最高の司令塔と言われていたジネディーヌ・ジダン選手は、相手選手からの言葉に強い怒りを感じ、思わず頭突きをしまい退場となってしまったのです。

この試合を最後に引退すると発表していた彼は、世界一を懸けた最高の舞台、長いキャリアの集大成ともいえるその試合の途中でピッチを去ることになりました。ゆっくりと歩きながらトロフィーの横を通り過ぎていくその姿を見て、私だけでなく世界中の人たちが「あと少し感情を抑えられたら」と感じたのではないのでしょうか。

しかし、この出来事は同時に、「人は誰でも感情に揺れる存在である」ということを教えてくれました。どれほど偉大な選手であっても(実はジダン選手はかなり怒りっぽい性格だったという説もありますが、、、)、心が乱れる瞬間はあるのだと。

心理の専門家によると、「怒りの感情」とは、私たちに「何かがおかしい」「傷ついている」「守りたいものがある」と気付かせてくれる「心のセンサー」のようなものだそうです。つまり、怒りが湧いたということは、自分にとって大切だと思っている価値観や安心感が脅かされたことを、心が知らせてくれているのです。「怒りの感情」は、決して悪いものではありません。大切なのは、その感情とどう向き合うかです。一瞬の感情に任せて大切なものを失うこともあれば、自分を落ち着かせることで未来を切り開くこともできます。

私たち大人も、そして子どもたちも、日々の中で心が揺れる瞬間があります。そんなときこそ、少し立ち止まり、自分の気持ちを見つめる時間をもつことが大切です。

昨年度の話になりますが、あざみ野中学校の学校保健委員会の取組として、7月と12月に「アンガーマネジメント」についての勉強を全校で行いました。「アンガーマネジメント」とは、怒らないことを目的にするのではなく、怒りの感情とうまく付き合うためのトレーニングだということを、保健委員の生徒の皆さんの発表やスクールカウンセラーの先生から学びました。2年生、3年生は覚えている人も多いと思います。

緊急時、人間が冷静な判断ができるようになるための「理性」が働くのには、約6秒かかるといいます。怒りを感じたときには、その間に「深呼吸」や「数字を数えること」、「自分の好きなものを思い浮かべること」などをして過ごすことで、感情的な行動にならないようにすることができるようになります。この6秒間の過ごし方は、人それぞれでよいので、生徒たちからもいろいろなアイデアが生まれました。「少しその場を離れる」といったクールダウン方法もあります。こうした学びを続けていきながら、生徒一人ひとりが自分の感情と向き合う力を育てていき、自分と周りの人たちを大切にできるよう取り組んでいきたいと思っています。ご家庭でもぜひ、お子さんの気持ちに耳を傾けてください。

自然教室を終えて 『一富士二鷹三茄子 ～自然と親しく3776～』



第2学年自然教室担当職員

6月8日(月)～9日(火)、2年生は静岡方面にて自然教室を実施しました。

出発当日はあいにくの雨でしたが、生徒たちはこれからの活動に期待を膨らませ、元気に出発しました。1日目は富士山4.5合目から5合目にかけての御中道トレッキングを実施しました。濃霧の中でのスタートとなりましたが、トレッキングの開始とともに次第に天候も回復し、自然の美しさを近くに感じ活動することができました。ガイドの方の説明を受けながら自然について

学び、普段の生活では体験できない貴重な時間を過ごすことができました。途中で見た富士山の姿に感動する様子や、仲間と声を掛け合いながら歩く姿にも成長が感じられました。

宿泊は御殿場市の「青少年交流の家 富士の里」で行い、ベッドメイキングや部屋の片付けなど、身の回りのことを全部自分たちで行いました。夜にはキャンプファイヤーを行い、各クラスのスタンツで大いに盛り上がり、仲間との絆を深める時間となりました。限られた時間の入浴や室長会議なども、それぞれが役割を意識して取り組む姿が印象的でした。

2日目は悪天候のため活動内容の変更もありましたが、体育館でのフォークダンスや飯盒炊飯に一生懸命取り組みました。特に飯盒炊飯では、雨の中での火起こしに苦戦する場面もありましたが、班だけでなくクラスや学年全体で協力し合い、無事に食事を完成させることができました。こうした経験を通して、仲間と支え合う大切さを実感する機会となりました。

帰りのバスでは疲れから眠る生徒も多く、充実した2日間であったことが伺えました。翌日の登校時には、疲れを見せながらも達成感に溢れた良い表情を浮かべる生徒が多く見られました。振り返りの文章からも、一人ひとりが多くの学びと成長を得たことが伝わってきました。今回の自然教室を通して、仲間と協力することの大切さや、自分で考えて行動する力が大きく育まれたと感じています。今後の学校生活にも、ぜひ生かしてほしいと思います。

「3学年 修学旅行を終えて」『#HOPE ～一生の思い出～』

第3年修学旅行担当職員

6月9日(火)から11日(木)の2泊3日の日程で、長崎方面にて修学旅行を実施しました。出発前は「羽田空港への集合は大丈夫だろうか…」と心配もしていましたが、遅刻者は一人もおらず、素晴らしいスタートを切ることができました。また天候にも恵まれ、生徒たちの笑顔が弾ける充実した3日間となりました。

1日目は、原爆資料館の見学、平和講話、そして平和集会と、平和学習を中心に行いました。生徒たちは1年生の頃から平和について継続して学んできました。過去の歴史を単なる知識として学ぶだけでなく、「その歴史から自分自身が何を感じ、これからどう生きていくか」を一人ひとりが真剣に考えている様子が伺えました。心を込めて斉唱した「クスノキ」が響き渡った平和集会は、生徒たちの心に深く残る大きな意味をもつ時間となりました。



2日目の午前、ペーロン体験を通して、クラス・学年の一体感が感じられる時間となりました。太鼓の音に全員で息を合わせ、必死に船を漕ぎ進める姿はとてむたくましく、学年全体が白熱したレースで大いに盛り上がり



ました。午後は班別の長崎市内散策です。炎天下でしたが、きらきらとした笑顔が溢れ、充実した時間を過ごしていることが伝わってきました。ただ、どの班も共通して、ホテルへ向かう最後のとても長い階段を上る時だけは苦痛の表情を浮かべていたのが、大変印象的でした。

夜は学年レクとしてダンス・おもしろ王・クイズ大会が行われました。生徒たちは皆ハイテンションで、修学旅行の中でも最も大きな盛り上がりとなりました。生徒たちが中心となって作り上げた時間は、学年全体が最高の笑顔でひとつになる素晴らしいひとときとなりました。

最終日は、クラス別のコース学習と、福岡県の太宰府天満宮への参拝を行いました。旅の疲れが見え始める頃でしたが、日頃はなかなか訪れることのない場所で、歴史や文化に触れながら楽しく過ごしていました。学問の神様をしっかりと味方に付けた生徒たちには、これからの学習や進路に向けて、さらに気を引き締めて励んでほしいと思います。

今回の修学旅行全体を通して感じたのは、生徒たちの「ルールや時間を守る」という意識の高さです。「自由の中にこそ責任がある」という言葉を体現し、一人ひとりが責任をもって行動したからこそ、全員が心から楽しめる修学旅行になりました。次の文化祭やそれぞれの進路、そして卒業式へと繋げていってほしいと思います。

保護者の皆様におかれましては、行動計画表の確認やサインをはじめ、出発前のきめ細やかなサポートや準備に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございました。今の生徒たちの素晴らしい雰囲気や卒業式まで大切に育ててまいりますので、引き続き本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



《部活動・教科の記録》

【男子ソフトテニス部】

令和8年度 横浜市総合体育大会ソフトテニスの部 青葉・都筑地区予選会

優勝 3年ペア

準優勝 3年ペア

第5位 3年ペア 2組

他 3年ペア 1組 2年ペア 2組

以上7ペアが7月5日(日)に行われる横浜市大会個人戦@三ツ沢公園に青葉・都筑地区代表として出場いたします。

【女子ソフトテニス部】

令和8年度 横浜市総合体育大会ソフトテニスの部 青葉・都筑地区予選会

第3位 3年生ペア

第5位 3年生ペア

他 2・3年ペア 2組

以上4ペアが7月5日(日)に行われる横浜市大会個人戦@三ツ沢公園に青葉・都筑地区代表として出場いたします。

【女子バレーボール部】

令和8年度 夏季青葉区大会 2位

あざみ野中学校区学校・家庭・地域連携事業実行委員会 総会



6月17日(水)、本校図書館において「あざみ野中学校区 学校・家庭・地域連携事業実行委員会」の総会が行われ、30名以上の方に参加いただきました。この総会は、略して「学家地連(がっかちれん)」と言われるもので、学校と家庭と地域をつないで、お互いに協力し合って、児童生徒の成長を支えていこうという会議です。

学校側からは、あざ中だけでなく学区内小学校からも校長先生や地域担当の先生が出席し、PTA の方の参加もありました。地域からも、各自治会長様、そして、保護司会、民生委員児童委員、主任児童委員、スポーツ推進委員、区役所といった様々なジャンルの方たちにご出席いただきました。多方面にわたる大人

たちが連携することで、さまざまな角度から子どもたちへの支援の在り方や、貴重な体験の機会の提供が可能になるのではないかと議論が行われたことを報告いたします。具体的には、『今日学校に入った途端、部活動をしている生徒たちから「こんにちは!」と気持ちの良い声を聞くことができた』という話題から、人と人をつなぐ「挨拶」の大切さや、地域行事でのかかわりを通して、様々な大人たちが立場や役割を越えて連携していくことの重要性が確認されました。

また、各地域で夏休みから秋口にかけて、お祭りが予定されており、小学生や中学生に発表の機会やボランティアとしてお祭りのお手伝い体験をさせていただいたりすることが確認でき、本当に地域の方たちの温かさを感じる総会となりました。



《留守番電話の設定について》

本校では下記の通り、勤務時間外の留守番電話対応を行っています。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。なお、7月上旬に録音機能がついた機種への変更が予定されています。設置されましたら、改めて紹介いたします。

【課業日】19時～翌朝7時00分 留守電対応

【休業日(土曜日、日曜日、祝祭日等)及び閉庁日】 全日留守電

《スクールカウンセラー室『ひだまりルーム』紹介》

○本校担当のスクールカウンセラーは二名いらっしゃいます。

・男性カウンセラーの先生は毎週水曜日、女性カウンセラーの先生は毎週金曜日に来校します。

○相談は予約制です。申し込む方法は三つあります。

- ①担任の先生や、部活の先生、学年の先生など、話しやすい先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えて申し込む。
- ②『ひだまりルーム』(1階 図書室前)の入口にある“スクールカウンセラー相談申込書”を記入し、相談ポストに投函して申し込む。
- ③保護者から学校に電話をしてもらい申し込みする。学校Telもしくは『ひだまりルーム直通』の電話でご予約ください。 ◆ひだまりルーム直通電話 902-5180(水曜のみ)◆