



平戸梨丘

発行：横浜市立平戸中学校 校長 阿部 亮一
横浜市戸塚区平戸町993-4 TEL045-823-8272

考え方をかえる「リフレーミング」とは…

こう ちょう あ べ りょういち
校 長 阿部 亮一

あじさいの花が美しい「水無月 6月」になりました。先月は本校二大行事の一つ「第37回体育祭」を無事開催することができました。「彩 ～はじける！ 僕らの Splash summer～」というスローガンのもと、子どもたちは様々な競技に真剣に取り組み、応援合戦を盛り上げるなど、一人ひとりの「色」が際立ったすばらしい体育祭となりました。また今年は3年ぶりに感染拡大防止に努めながら、保護者の皆様をご招待することができました。地域の皆様には3年続けて子どもたちの成長した姿をご覧いただくことができず大変申し訳なく思います。来年こそ多くの方からご声援をいただき、盛大な体育祭が開催できることを願っています。

さて今月は、各学年で大きな行事を予定しています。1年生は「鎌倉遠足」を実施します。東戸塚駅に班ごとに集合し、「鎌倉殿の13人」で話題の古都鎌倉に向かいます。今回の遠足での班別自主行動は2年生の自然教室、そして3年生の修学旅行につながる大切な活動であり、ルールを身につけ、協力し合う心を育てることを目標の一つとしています。そして神奈川の素晴らしい文化に触れることができる体験活動でもあります。2年生は、千葉県で自然教室を行います。子どもたちには、自然とふれあい、地元の方々とふれあい、そして友達や先生とふれあう充実した2日間を過ごしてほしいと思っています。そして3年生の修学旅行は、5月に実施しました。京都・奈良での3日間の活動を通して、日本の伝統文化に触れ、日本の良いところをたくさん発見したことを思います。



このように4月、5月、6月と子どもたちは、忙しいながらも充実した時期を過ごしております。しかし忙しいすぎるあまり心にゆとりがもてず、大きなストレスを抱える時期でもあります。このような時、子どもたちには「リフレーミング」という考え方をもって学校生活をおくってもらいたいと思います。「リフレーミング」とは、今まで見ていた考え方を違う視点から見直すことで、ポジティブシンキングにつなげる心理学の技法だと言われています。同じ物事でも、考え方によっては「強み」にも「弱み」にもなります。例えばコップに半分まで水が入っているのを見て、「水が半分しか入っていない」と捉えるか、「水が半分も入っている」と捉えるかで印象は大きく異なります。同じ見え方であっても考える視点をかえることで、心にゆとりが生まれ、ストレスの軽減にもつながります。私たち教職員も「リフレーミング」という考え方を大切に、「強み」と「弱み」を別々に考えるのではなく、ポジティブな捉え方を意識して子どもたちに言葉かけしていきたいと思っています。ご家庭でも「リフレーミング」の話題にふれながら、お子様の「強み」に目を向け、たくさん褒めていただければ幸いです。

第37回 体育祭

令和4年5月24日（火）



体育祭実行委員長 3年 山口 保香

《結果発表》

色別優勝	青組	
学年優勝	1年	6組
	2年	4組
	3年	3組
学年準優勝	1年	5組
	2年	6組
	3年	1組

みなさん、体育祭を楽しむ事はできましたか～!! 私は、とても楽しむ事が出来ました。他学年や競技を行っている時、応援団で手拍子やコールをしたらみなさんののってくて、学年関係なく一致団結していました。コロナ禍で行動に制限がある中、開催されることさえ難しい時に、体育祭を成功させることが出来て、本当に嬉しいです。改めて幸せなことなんだと実感しています。閉会式でも言いましたが、運動が苦手な人でもこのような行事を通して、体を動かすことは楽しいことだと、少しでも感じてくれると嬉しいです。先生方をはじめ、体育祭に関わってくれた全ての皆様、また、暑い中応援に来てくださった保護者の皆様に感謝したいと思います。本当にありがとうございました!!!

応援団 青組団長 3年 川上裕也



応援団 赤組団長 3年 青木和るつおべ

体育祭はどうでしたか？私の青組が優勝して飛び上がるほど喜びました！（実際飛び上がりました）人の前で話すという機会は少なくとも緊張しましたが、何事もなく終わってとてもよかったです。自分は、背渡り競技に出たのですがスムーズに橋を作れたと思うので、しっかりと練習したかいがありました。応援では、しっかりと声を出して、みんなを勇気づけることができたかなと思います。ありがとうございました！

みなさん体育祭お疲れ様でした！半日開催ということもあって、少し物足りなさを感じているのは、自分だけじゃないはず…ですが、全員が参加してくれて、ありえない様なエネルギーで体育祭が出来て応援団長としてとても楽しかったです！今年の体育祭はスローガン通り一人ひとりの個性が発揮されていたように感じました。開会式の応援歌、勝利の色、競技中の応援や歓声、たとえ自分たちの番ではない違う競技中でも声を上げてくれたことは、団長として嬉しかったです！ありがとうございました！

3年生修学旅行

3年生修学旅行を2泊3日で実施しました。1日目は奈良方面、2日目は京都市内の班別自主行動、3日目は、学級別行動と河村能楽堂での能体験でした。生徒は、「初めての能舞台、良い経験でした」「能面の光の加減で表情が変わるということを実際に見て驚きました」「生で見て音の感じなど迫力がすごかった」など、お礼の手紙からも感動が伝わってきます。修学旅行中、弾けるような笑顔をたくさん見ることが出来ました。



緑の募金活動

福祉委員会で、「緑の募金」活動を5月30日から6月1日の3日間行いました。公益社会法人「国土緑化推進機構」が行っている「緑の募金」への協力活動です。森林の整備や緑化活動、災害に強い森林づくり、森と人とのかかわりの拡大のための支援事業など様々な取組を行っています。身近なところで、どんな活動が行われているのかを知る機会になると良いと思います。今年度は、19,963円の募金が集まりました。



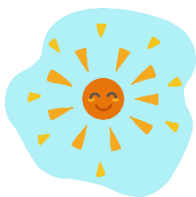
学校・家庭・地域協働事業実行委員会総会

5月31日(火)に学校・家庭・地域協働事業実行委員会の総会を本校の学校図書館で行いました。約50名の参加がありました。議事の承認だけでなく、各学校の様子を実際に意見交換する事で、「子どもたちがあいさつを良く出来る」など良さや強みを共有することが出来ました。また、各学校のPTA会長さんから、PTA活動も時代や保護者のニーズを考え、活動の工夫を考えているというお話をいただきました。地域行事の実施予定の連絡もあり、それぞれの活力を確認し合う良い会合となりました。ありがとうございました。

今後の予定



日	曜	主 な 行 事
6/ 4	土	公開授業 PTA 総会 13:30～ 地区懇談会 14:30～
6	月	代休
9	木	中間テスト(国・英・社・3年のみ音) PTA 役員会 9:30 運営委員会 10:30
10	金	中間テスト(理・数・美・3年のみ技術・家庭)
13	月	完全下校
15	水	横浜こども会議(生徒会本部役員参加 15:00～)
16	木	◎全校集会
18	土	みはらし公園清掃
21	火	1年 校外学習～鎌倉遠足 荒天の時は、22日に延期
22	水	2年④学活後、下校
23	木	2年自然教室(千葉方面) 1・3年完全下校
24	金	2年自然教室(千葉方面)
28	火	12:35 完全下校
30	木	3年進路説明会 15:30
7/ 4	月	◎スマホ携帯の使い方 完全下校
5～	火	三者面談 学校運営協議会 16:00～



◆先日お知らせした太陽光パネルの設置工事は、6月10日～7月11日までの工期と決まりました。10日(金)午後から足場を組み、12日(日)には、大きなクレーン車が入ります。安全には、十分配慮いたします。昇降口付近に、どのくらいのエネルギーが発電されているかを示す「サイネージ」が設置されます。楽しみにしています。

【連絡】校納金・PTA 会費等の徴収のお知らせについて～今年度より浜銀ファイナンスの取り扱いとなり、保護者の皆様に金融機関をご指定いただいております。口座や印影の確認に時間がかかり、例年よりお知らせが遅くなっております。銀行の引き落とし日が決まり次第、金額の内訳と合わせてお知らせいたします。