

# 北沢の風

## 対話

校長 今田 敏弘

前号では、「キャリア・パスポート」について書きました。キャリア・パスポートには、その記述や自己評価の指導に当たっては、教師が対話的に関わり、生徒一人一人の目標の修正などの改善を支援し、個性を伸ばす指導へとつなげながら、学校、家庭及び地域における学びを自己のキャリア形成に生かそうとする態度を養うよう努めなければならぬとされています。

つまり、大事なのは、対話的なかかわりです。教師、保護者、友達との対話を通して、他人の視点から自分自身を内面から掘り起こして、さらに自分との対話をしてより深く理解する。

具体的には、自分の「やりたいこと」を明確にし、それをやるために「できること」とは何か、同時に周りから期待されている「やるべきこと」は何か。

「やりたいこと」「できること」「やるべきこと」について対話を続けることが成長にとっての支援になります。

その考え方で参考になるのは、「ジョハリの窓」です。先日の朝礼で生徒一人一人が成長することを願って、「ジョハリの4つの窓」(右上の図)についてお話ししました。「ジョハリの窓」には、他人、自分が分かっている開放された窓、他人は分かっていて自分は分かっていない盲点の窓、他人に分かっていないが、自分は分かっている隠された窓、他人も自分も分かっていない未知の窓があります。4つの窓の1つである開放された窓が広がることは、個人の成長を意味します。この開放の領域を広げるためには、人からどう見られているのかを考え、自分にフィードバックして直すところは直したり、人に見せていない面を表現することや新しいことに挑戦したりすることが大切です。それが成長や伸びに繋がります。

学校では、生徒が、お互いのよさを認め合うとともに自分を振り返ることで、互いに切磋琢磨し、大きく成長することを期待しています。これは、人間の成長だけでなく、学力を伸ばすことについても同じです。他人や自分の知らない未知のことを探し、学力を伸ばしてほしいと思います。

## ＜北斗の学び舎＞

世田谷区立北沢中学校

校長 今田 敏弘

<http://school.setagaya.jp>

[/tkiwa/dai106@setagaya.ed.jp](mailto:tkiwa/dai106@setagaya.ed.jp)

令和5年 7月11日

### ジョハリの窓

ジョハリの窓			
	自分は分かっている		自分は分かっていない
他人に分かっている	開放された窓	フィードバック	盲点の窓
	自己開示		成長・伸び
他人に分かっていない	隠された窓		未知の窓

以上のことから、生徒が取り組んでいるキャリア・パスポートは書くだけでなく、教師はもちろんですが、ぜひ、保護者の方や友達と対話しながら、自分のこと、なりたい自分について考えを深めて、今何ができる、何をしなければいけないのか、自分のキャリアデザインを描いてほしいと思います。

さて、7月後半と8月は夏休みです。その期間は、学校生活から離れ、深く考えたり、自分を見つめたりするいい機会です。ぜひ、日頃、時間が足りなくて十分にできなかったことにじっくり取り組んでほしいと思います。生徒のみなさんが無事に夏休みを過ごして、始業式に元気な顔を見せてくれることが教職員一同の願いです。



### 夏季休業期間について

8月13日(日)～17日(木)は学校休業日となっています。保護者の方からの緊急電話連絡は、下記へお願ひいたします。

『緊急時の連絡先』(13日を除く)

世田谷区教育委員会事務局教育総務課調整係  
(区役所第1庁舎4階)

電話 03-5432-2652



# 生活だより

生活指導主任 古屋 寛大

## 【人格の完成をめざして：1学期の全テーマ】

4月「あいさつ」5月「思いやり」6月「責任」7月「良心」

この4か月、人格の完成をめざして生活することで、体と共に心も成長することができましたか。

もう一度自分の学校生活を振り返り、上の4つから自分に必要なテーマに基づく目標を立て、達成をめざして有意義な夏休みを過ごしましょう。

## 【夏休みの8つの約束】「自分の命を守ろう。」

夏休みを目前に控え、多くの楽しいことに期待を膨らませていると思います。沢山の思い出話を夏休み明けに聞けることを楽しみにしています。そのためにも、事件や事故に巻き込まれることがないように、次の8つのことを意識して、夏休みを過ごしてください。



### 1. 「困ったらSOSを出す！」

親に叱られても、テストが0点でも、試合に出られなくても、友達とケンカしても、死にはしない！けれど、他人にとっては些細なことでも、自分にとっては重大事件だと思い、悩んでしまうときってありますよね。

そんなときは、お家の大人、先生、S C、地域の方、警察、相談機関など、身近にいる信頼できる大人に助けを求めてください。会って話す、電話する、メールする、S NSを使う、手紙を送る。どんな手段でも遠慮せずに「聞いて！」「助けて！」と声を上げることが大切です。

### 2. 「犯罪行為・問題行動に関わらない！」

夏は外出の機会も増えますが、人が集まる場所には子供を利用しようとする悪い大人も潜んでいます。祭礼や花火大会、盛り場、繁華街などの人が集まる場所に子供だけで行かない。深夜徘徊しない(午後11時～午前4時は条例により外出禁止)。外泊をしない。飲酒、喫煙、薬物乱用、万引き、金銭の貸し借り、性暴力などの犯罪行為に関わらない。火を扱う花火や爆竹、エアガンなどの危険な遊びをしない。他人の所有地に侵入しない。自分から危険な行為には近づかない、毅然とした態度を示しましょう。

### 3. 「インターネットを適切に使用する！」

インターネット上でコミュニケーションを取る際は、トラブルを起こさない・トラブルに巻き込まれないように、伝え方を工夫して

適切に使用しましょう。

#### ①加害者になる危険性

対面でのコミュニケーション以上に、S NS上のコミュニケーションは認識のずれが起きやすいものです。人により苦痛だと感じることに違いがあります。S NSやメールを利用しての誹謗中傷や「グループ外し」など、相手を傷つけてしまう可能性のあることはしないようにしましょう。

#### ②被害者になる可能性

ネット上の相手に脅されたりだまされたりして、自ら撮影した裸の画像をメール等で送る「自画撮り被害」に合わないよう、常に危機意識を持ってS NSを利用しましょう。振り込め詐欺や架空・不当請求などの金銭にかかる問題にも巻き込まれないよう、フィルタリング機能を設定したり、スマートフォンや携帯電話の利用ルールをお家の人と作ったりして、予防しましょう。

#### ③傍観者にならない

同級生や先輩、後輩の心配な様子を聞いたり知ったりした場合は、すぐにお家の大人や先生に知らせてください。皆さんの素早い行動が、その人を救う一歩につながります。

### 4. 「犯罪や不審者、誘拐犯から身を守る！」

外出の際はお家の大人に、行き先、経路、同行者、帰宅予定時刻を知らせ、できるだけ一人で行動しない。見知らぬ人からの誘いに応じたり、好奇心から車に乗せてもらったり、物をもらったりしない。エレベーターに乗るときや人通りの少ない場所を一人で通行するときや公園で遊ぶとき、保護者不在時の戸締りについても十分注意し、防犯ブザーを携帯するなど、危険な状況だと感じたら、近くの大人に速やかに伝え、自分の身を守りましょう。また、刃物等の凶器を使用した無差別殺傷や交通事故に遭わないように、外出の際は周りに気を付けて行動しましょう。

### 5. 「知らない人に教えない！」

不審な人物が、巧妙な手口で自分や家族、同級生の個人情報を求めることができます。一度流出した情報は、取り戻すことが難しく、様々な犯罪に利用される可能性があります。自分も加害者にならないよう、知らない人には、名前、電話番号、住所など、人物の特定につながる情報は絶対に教えないこと。

### 6. 「事故の危険を予測して行動する！」

夏休みは平時に比べて多くの人が外出する期間です。中学生が交通事故に巻き込まれる件数も高くなります。横断禁止の場所を渡ってはい

ませんか。横断歩道を渡る際は青信号であっても、車両が止まっていることを確認し、安全を確保してから渡りましょう。また、自転車は事故に巻き込まれるだけでなく、事故を起こしてしまった可能性も持つものです。加害者になると相手を傷つけてしまい、場合によっては大きな損害賠償を負う可能性もあります。過度なスピードは出さず、時間と心に余裕を持って使用しましょう。改正道路交通法の施行によりヘルメットの着用が努力義務となっています。また、キックボードやスケートボードの事故も近年増えています。許可された場所でルールとマナーを守って使用しましょう。万が一事故にあってしまった場合には、周りの人に助けを求める、家にすぐ連絡をし、その場を立ち去らずに大人の人に対応してもらいましょう。

## 7. 「災害時には適切な行動を取る！」

自分がいる場所で地震や火事が発生したら、学校での避難訓練時に練習しているように、落ち着いて行動しましょう。地震の際は「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所で頭を守ることが大切です。火事の際は火元から離れて、安全な場所まで避難をしましょう。



## 8. 「感染症の予防をする！」

外出先から帰宅したら、石鹼でよく手を洗い、発熱、咳、のどの痛みなどの症状が起きた場合には、外出を控え、医療機関を受診しましょう。

学校がある日と同じ時間に起きて、活動し、寝るといった、規則正しい生活を心掛け、十分な休養と栄養バランスを考えた食事を摂るなど、身体の抵抗力を低下させないようにしましょう。



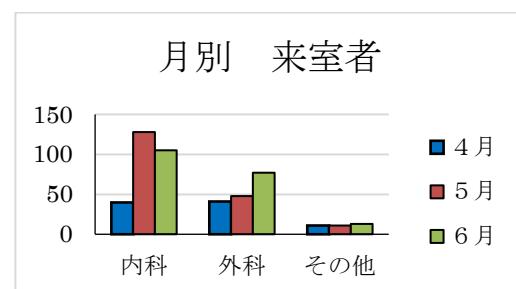
## 保健室より

養護教諭 坂本 美由紀

予定していた定期健康診断が先日の歯科健診で終了しました。健診の結果、病院受診が必要となった人には、お知らせを渡しています。※歯科健診は全員にお知らせを配布。

受診の必要がある場合は、早めに病院へ行き、お知らせ用紙を医療機関に記入してもらい学校に提出してください。

## 1学期の保健室利用者数



(人)

	4月	5月	6月
内科	40	128	105
外科	41	48	77
その他	11	11	13

内科的症状では、頭痛・腹痛・気分不良が多かったです。中には、身体的な不調を訴えて来室し、問診していくと心理的な不調だと気付く生徒もいました。

外科的症状では、痛み・打撲・擦り傷が多く運動会の練習など、頑張ったからこそ怪我もありました。

その他では相談事など、はじめから自分で悩み事が分かっている生徒もいました。

## もうすぐ夏休み！

夏休みに入っても、生活リズムを整えて生活できるといいですね。

- 朝は早く起きましょう。
- 適度に運動をしましょう。
- 十分な睡眠をとるようにしましょう。
- 体を冷やしすぎないようにしましょう。
- 朝食・昼食・夕食を食べましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。



## 相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子  
清水 雅弥

### みなさんこんにちは

夏休みが近づいてきました。1学期を振り返ってみると、新しい先生や友達との出会いがあり、

勉強や部活動、行事など本当に盛りだくさんでした。新しい環境になかなか慣れなかつたり、疲れを感じたりした人もいたことでしょう。

夏休みは楽しい時間をすごしながら、心と体をリフレッシュしましょう。リフレッシュの方法は人によっていろいろです。遠くに出かけたい人や友だちと遊びたい人もいれば、家でのんびりと過ごしたい人もいるでしょう。

自分に合うスタイルで過ごしながら「2学期もうまく過ごせそうだ。」というイメージを持てるといいと思います。充実した夏にしましょう！

\*\*\*\*\*

悩んだり、落ち込んだりしたときに、「誰かに相談してみたいな」「誰かに話を聞いてほしいな」と思うことがあつたら、相談室を訪ねてみてください。みなさんの気持ちがホッと温かく、フワッと軽くなるよう、私たちスクールカウンセラー(SC)がお手伝いします。



## 相談室の使い方

<予約の取り方>

- ①SCに直接伝える
- ②担任の先生に伝える
- ③相談室か職員室に電話して伝える

予約が優先です。昼休みと放課後は、相談の予約が入っていなければ自由に来室することもできます。ぜひ気軽に来てください。お待ちしています。

保護者の皆さまの  
相談もお受けしています。  
お子さんのことについて困っている  
ことなど、一緒に考えていく  
必要があります。スクールカウンセラーの出勤  
日に直通電話でお申し込みになるか、  
担任や養護教諭を通して予約を取って  
いただくとスムーズです。どうぞお  
軽にご利用ください。

## 相談室開室予定

☆清水雅弥 SC:火曜日

7月25日、

8月1日、8日、22日、29日

○清水明子 SC:金曜日

9月1日

※開室日はやむをえず変更する場合があります。  
最新の予定はお問い合わせください。

## 相談室直通電話

03-3468-2735

SC不在時は留守番電話に、お名前とクラス、連絡先を入れておいてください。次の出勤日に折り返し連絡させていただきます。

## 8月の主な行事予定

- 13日(日) 学校休業日(～17日)  
23日(水) 学び舎部活動体験(～25日)  
29日(火) 区音楽発表会

## 9月の主な行事予定

- 1日(金) 始業式、防災訓練、避難訓練  
4日(月) 全校朝会、専門委員会  
5日(火) 3年区学習習得確認調査、全校委員会  
7日(木) 3年修学旅行事前検診  
9日(土) 土曜授業、道徳授業地区公開講座、  
服装を考える日、  
おおぐま連合移動教室保護者説明会  
11日(月) 生徒朝会、安全指導、生徒会役員選挙、  
放課後補習1年国語・2年英語  
12日(火) 放課後補習2年数学  
13日(水) 3年修学旅行(～15日)、  
放課後補習1年数学・2年国語  
14日(木) 放課後補習1年国語  
19日(火) 放課後補習1年英語・3年数学  
20日(水) 放課後補習1年数学・3年国語  
21日(木) おおぐま連合移動教室事前検診、  
放課後補習1年国語  
22日(金) 水泳指導終、放課後補習2年国語  
25日(月) 中間考查(英・理・社) \*給食なし、  
おおぐま連合移動教室(～27日)、  
午前:学び舎小学生体験授業  
26日(火) 中間考查(国・数・学)  
28日(木) 専門委員会  
30日(金) 全校委員会