



駒留中だより



響きの学び舎

世田谷区立駒留中学校 校長 加瀬 康夫

世田谷区下馬 4-18-1 Tel.3424-3070

自分がここにいるとして、もう一人、「斜め上から自分を見ている自分」が欲しいですね。

(イチロー) 

「自分がここにいるとして、もう一人、「斜め上から自分を見ている自分」が欲しいですね。」と取材陣などによく話をしていたそうです。例えば野球のベンチに座っている時、ベンチの右上あたりにもう一人の自分がいて、打席に立って凡退して戻ってきたときの自分のふるまいなどを見ていたい、ということ。イチローさん以外にも陸上選手やサッカー選手、野球選手などの一流のアスリートが「もう一人の自分が見える」というような表現を使っています。これは、本当に自分の分身が現れるとか見えているわけではありません。自分のプレーや行動を、外から冷静に見ている感覚のことです。試合中に熱くなりすぎて焦っている時でも、「落ち着け」「今はこう動くべきだ」と自分に指示を出せるもう一人の「冷静な自分がいる」という意味です。このように自分自身を見つめている「もう一人の自分」を意識することを心理学では「メタ認知」といい、自分を客観的に見る能力を表します。

●自分を客観的に見ることができるとどうなるか。

① 失敗を成長につなげられる

客観的に見ることができれば、「何がよかったのか」「どこに改善点があるのか」「どうすれば次はもっとよくなるのか」を冷静に分析できます。ただ落ち込むのではなく失敗を未来の成功の材料へ変えることができます。

② 感情に流されにくくなる

(中学生は) 成長の途中で、気持ちが揺れ動きやすい時期です。「イライラしたとき」「不安でいっぱいなとき」「友達関係で悩んだとき」、そんなときに「今の自分、ちょっと焦っているよ」「言い返したいけど後で後悔しないかな」と教えてくれるとトラブルや誤解を減らすことができます。

③ 自分の強みに気付ける

客観的に見るということは、悪いところだけに目を向けることではありません。「誰にも負けない集中力」「人の気持ち

に気付ける優しさ」「最後まであきらめない粘り強さ」など自分の良いところにも気付けるので自信をもって行動できるようになります。

●どうしたら「もう一人の自分」を育てることができるようになるのでしょうか。(実際には、どのようにすれば自分を客観的に見ることができるようになるのでしょうか。)

① 1日の振り返りをする。(できれば書く。)

「今日できたこと」「うまくいかなかったこと」「その理由」を短くても良いので、考える(できれば文字として書く)ことで、自然と客観的に見ることの練習になります。

② そのときの気持ちを言葉にしてみる

「今、緊張している」「ちょっとカッとなっているかも」と自分の気持ちを言葉に(できれば文字として書く)ことで冷静さがもどります。心理学でエクスプレッシブ・ライティングと呼ばれストレスや緊張、心身の負担を軽くすると言われています。

③ 他人(友達)が同じ状況だったら、と考える

これはトップアスリートも使っている方法で、自分に起きた出来事を他人(友達)に起きたと仮定してアドバイス(どんな声掛けをするか考えて)して見るのです。すると自然と客観的な視点に切り替えられます。

「もう一人の自分が見える」という感覚(「メタ認知」を高めること)は、アスリートに限らず、学校生活を良いものにするためにも、大人になって社会に出てからも役に立つ力です。あらゆる場面で自分を客観的に見られる人は成長し続け、自分の未来を自分で切り開いていけるのだと思います。

人格の完成を目指して(2月)

自分の目標に向かい、努力し続けていますか?

継続して、毎日読書を続けています。

自分でやると決めたことを、最後までやり遂げます。

困難なことに出会っても、

決してあきらめず、一步一步努力します。



駒留ルネサンス（学習作品展）2月2日（月）～2月7日（土）多くのみなさまの来校・参観ありがとうございました。

この学習作品展の目的は、生徒向けの「生徒自身による学習の振り返りの場とする」とともに、他者の工夫やアイデアを知り、その後の自身の学習に活かすための主体的な学びの機会とする。また、他学年の取組を鑑賞することにより中学3年間の学習の流れ・つながりを理解させ、新たな目標設定や計画を立てるための生きた材料とする。」ことと合わせて保護者等に向けた「保護者・地域の方々に本校の特色ある学習指導をアピールする機会とする。」ことがあります。

来校いただき学習作品展および学校公開参観いただいた方々からは生徒の学習活動を見ることのできた喜びの言葉をいただきました。

※2月3日（火）には、響きの学び舎小4学校見学を行い、学習作品展の見学も行われました。



教材費等にかかる新たな集金サービスの利用について

世田谷区教育委員会事務局において、令和8年4月より、インターネット上の集金サービスを利用する方針を決定いたしました。保護者の皆様には、変更に伴い金融機関口座の再登録やアプリの設定等お手数をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。つきましては、2月12日に案内文とともに、個人宛学校モール登録方法案内（個人確認コード、個人パス）、初回登録用手引書を配布しておりますので、初期設定をお願いいたします。

案内一式

← 2月12日にお配りした案内一式です。

指定口座でなく、メインバンクが使える

都市銀行から地方銀行まで多数の口座を指定することができます。そのため、保護者の未入金率も下がります！

保護者も振込や残高確認など支払いのための手間がなくなる！

提携金融機関一覧

- 〈都市銀行〉 みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行
- 〈信託銀行〉 みずほ信託銀行、三菱UFJ信託銀行、三井住友信託銀行、SMBC信託銀行
- 〈その他〉 ゆうちょ銀行やネット銀行・地方銀行・信用金庫 農協・信用組合・労働金庫 等

登録手引書にも記載されていますが、学校モールのアカウントは1家庭1アカウントです。兄弟姉妹がいる場合にも1アカウントで管理ができます。

卒業式について

昨年度までは、感染症等対策を含めて世田谷区教育委員会より対応方針が示されていましたが、今年度からは校長会で対応に関して共通理解の元実施してまいります。

今年度の卒業式について、駒留中学校としては、以下のような形式で実施をする予定です。

◎卒業式等については、生徒の活動を最優先とし、式典での挨拶や来賓紹介の時間は極力短くする。

○参加者は、卒業生、卒業生保護者、在校生、教職員および来賓とする。（保護者の人数制限は設けない。）

○祝辞・祝電等は、読み上げず、壁面等に掲示し、その旨を紹介することと定める。

○来賓については、参列している旨を紹介することと定める。（来賓一覧表を作成、参列者に配布する。）



中学生ボウリング大会について

青少年下馬・野沢地区委員会が主催する中学生ボウリング大会が3月15日（日）に行われます。詳細は案内等で確認をしてください。

申し込み期限は2月22日（木）までとなっています。

中学生交流ボウリング大会

1. 日 時 令和8年3月15日(日) 午前10時30分～午後1時30分終了(予定) 参加費45分～実行費

2. 場 所 オークラボウル(世田谷区3-24-1) 三軒茶屋4丁目 徒歩5分 三軒茶屋駅 徒歩10分 三軒茶屋駅 徒歩10分 三軒茶屋駅 徒歩10分

3. 対象 駒留中・三宿中の生徒

4. 申込 1名～3名での申込み可 申込期間 2月20日(金)まで

5. 申込期限 2月20日(金)まで

6. 参加費 無料！

7. 競技方法 各々の個人対戦

抽選80名

学年	性別	氏名	電話番号
1年	男	伊藤 大	03-XXXX-XXXX
1年	女	田中 花	03-XXXX-XXXX
2年	男	山田 健	03-XXXX-XXXX
2年	女	佐藤 美	03-XXXX-XXXX
3年	男	鈴木 誠	03-XXXX-XXXX
3年	女	高橋 真	03-XXXX-XXXX