東中だより

No. ０７　令和８年１０月３０日（金）余市町立東中学校　発行

校訓…「進取」「利他」

学校教育目標
- ○自律…自ら考え判断し行動する
- ○尊重…多様性を受け入れ対話し解決する
- ○創造…豊かな発想で新たな価値を生み出す

盛り上がりました「東中祭」

校長　明　村　秀　之

１０月後半となり、余市町には初雪が降りました。体が寒さにまだ慣れていないため、身にしみるように寒さを感じてしまいます。紅葉をもう少し楽しみたいと思うのですが、雪景色が確実に近づいていることを実感します。

さて、１０月２日（金）に東中祭が終了しました。芸術発表、研究発表、作品制作は見応えのあるものや興味関心を引くものが多く、感心しました。先輩たちの取組をヒントにしたり、自分なりに昨年度の反省を生かしてやってみたりしていることを聞いて、長い間構想していた思いを具現化していることに感心しました。

また、ステージ発表はそれぞれに話題性があり、観客を楽しませてくれました。３年生の劇は、脚本を実際の喜劇をもとにアレンジし、豊かな演技力で観ている人の心をつかみました。思わず笑ってしまうシーンがとても多かったです。さらに話の流れも「よく考えられているなあ。」と驚く声をたくさん聞きました。

ダンス発表は、今話題となっているグループやマイケル・ジャクソンをまねたダンスがあり、仕上がりのレベルも高いものでした。マンドリン弾き語りとダンスがコラボした発表は、静と動の対比がお互いを引き立てているように感じました。弾き語りでは、全員で歌ったり、音楽に合わせて手を振ったりなど、胸にぐっとくる場面もありました。

何名かの保護者の方とお話したときに、「中学生になるとできることが増えてすごいですね。」「みんなで盛り上げて楽しもうとする温かい雰囲気を感じました。」などの声をいただき、大変うれしく思いました。

午後の合唱発表は、どの学年もよく声が出て、感動的な歌声を響かせてくれました。「皆さんの歌声に心打たれました。」「３年生はやっぱり違いますね。すてきでした。」などの感想をいただきました。私自身もそれぞれの学年の成長を感じ、胸が熱くなりました。

東中祭終了後、１・２年生から「校長先生、来年はね、○○なことやりたいと思ってます。」「次の研究テーマは○○にしたい！」など、目を輝かせながら。次に向けた思いや決意を聞くことができました。子どもたち自身に充実感がある証だなと思っています。

その子らしい、よりよいものを創り上げられるようにと支えてきた教職員、そして子どもたちの活動を見守りご支援いただいた保護者の方に深く感謝申し上げます。

来年度の東中祭がさらに充実したものとなるよう、日々の指導に邁進してまいります。

「やる気の出し方」～認知心理学から～

昼休みに校長室へ訪問してくれる生徒から「なんか勉強のやる気がおきない。」「家で勉強が進まない…。」と話を聞きました。最近読んだ本の中に、認知心理学を応用して『自分で自分をコントロールする』という内容があったのでご紹介します。

自分の意識と環境でコントロールする５つの戦略

1　興味高揚…「この内容のどこが面白いか？」とクイズ感覚で探す。
2　価値づけ…「この知識は将来、自分の武器になる」と考える。
3　達成想像…「これが終わったら、あのゲームを思い切りやるぞ。」と完了後をリアルに描く。
4　環境調整…机の上を片づける。または好きな場所（図書館等）へ移動する。
5　認知変容…「今はつらいけど、将来の苦労に比べれば大したことはない」と視点を変える。

大人でも、気が進まない時は…、
- ・集中できるカフェに移動して取り組む。
- ・これをやり遂げれば、新しい力がつくと自分に意味づけを行う。

なんてこと、ありませんか？これは環境調整と価値づけになります。逆効果になるのは…

×協同戦略：友だちとおしゃべりに夢中になり結局やらない。
×成績重視戦略：不安や焦りで追い込んでも長続きしない。