



睦月

七条中学校だより | 月号

January

京都市立七条中学校

令和6年1月1日

発行:校長 高橋佳久



新年あけましておめでとうございます 2024

2024年、令和6年、干支は甲辰(きのえたつ)、辰年です。今年は心静かな一年でありますように。

さて、元旦を迎えて、今年の目標を立てた人もいるでしょう。その目標を達成するためにいつもと違った目で自分を見てみてはどうでしょう。まず、自分の可能性を引き出すために「やる気スイッチ」を見つけること、そして、将来、新しい仲間や環境に馴染んでいくためにアンガーマネジメントに取り組んでみてはどうでしょう。アンガーとは怒り、マネジメントは管理です。怒りなどの感情をコントロールできることは他の人とうまく付き合っていくうえで大切な要素になります。

誰でも、納得のいかないこと、許せないことがあります。その時、悲しくなる人、やる気をなくす人、怒りを覚える人がいます。怒りを覚えたときにその怒りを爆発させず、上手に付き合っていく方法がアンガーマネジメントです。まず、①「怒りが生まれたら6秒間やり過ごす」ゆっくり深呼吸して1、2、3…と数を数えましょう。6まで数えられたら成功です。でも、6秒も待てないという人はその場を離れる、別のことを考えるという方法もあります。以前お話ししたマインドフルネス(すべての意識を呼吸に集中する)もよい方法です。②「イライラしない話し方をする」会話をしていて相手が怒り出すときは相手の嫌なこと、嫌な言い方をしていることが考えられます。小学校で「チクチク言葉とふわふわ言葉」というのを習ったと思います。ちょっとした言い方で相手を嫌な気持ちにさせることができます。例えば、「カバンのふたが開いてるよ」と言わされたときに「知ってる」ではなく、たとえ知っていても「ありがとう」と言えれば、ふわふわした空気になります。③「固定観念をなくす」人は自分が正しいと思いがちです。そこで、一度、自分が正しいという考えを置いておいて、相手の考えも受け入れてみる。そのうえでもう一度自分の考えを見直すことができれば、自分の世界を広げることもできます。④「相手の立場になって物事をみる」相手の発言には、いろいろな思いがあるはずです。いろいろなものを背負っている場合もあります。一度、相手の立場になって物事を見ると違った相手が見えてくるはずです。のために相手の人ともっと話をしてみる、相手のことをもっと知ってみるなどさまざまな方法があります。⑤「自分でコントロールできることに力を注ぐ」例えば、バスが遅れていることや、雨が降っていることに腹を立ててもどうすることもできません。自分でコントロールできないことに腹を立てても意味がありません。自分がコントロールできることなのか、そうでないのかを判断して、無駄に怒らないようにしましょう。⑥「怒りの度合いをスコアにする」怒りを感じたときに10段階でその怒りをスコアにする。怒りが爆発したときは「10」、許せるかと思ったときは「3」というようにスコアしてみましょう。同じ状況でも怒りが「8」のときと「5」のときがあることに気づくはずです。この差の「3」は何か?おそらく今日の朝から起こったほかのことで自分の中に「3」の怒りが蓄積されていた可能性があります。そう考えるとこの状況は「5」だと分かります。アンガーマネジメントの基本は自分も相手も尊重することです。

今年はおだやかで心静かな一年でありますように。



前期学校評価アンケート

10月に実施した学校評価アンケートの結果を一部報告します。その他の結果は学校ホームページに掲載しています。

6 スマホの使い方について家人との約束を守っていますか／約束を作っていますか

生徒



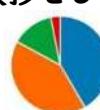
保護者



・スマホはネット依存の危険が潜んでいます。親子で話し合ってルールを作りましょう。

4 自分から挨拶をしていますか／お子さんは自分から挨拶をしていますか

生徒



保護者



・83%の生徒が自分から挨拶をしています。学校に来られた方からはしっかり挨拶ができますばらしいと言われています。この伝統を繋ぎましょう。

17 将来の夢や目標を持っていますか／お子さんと将来の夢や目標について話していますか

生徒



保護者





日	曜	授業							行 事	給 食	1組	
		学年	1限	2限	3限	4限	5限	6限				
1月	元日								学校閉鎖日			
2火	睦月							学校閉鎖日				
3水								*授業予備日				
4木	1 2 3											
5金	1 2 3	始業式	テスト	特						1 2 3	1 X X 2 X X 3 X X	
6土												
7日												
8月	成人の日							放)評議専門委員会		1 2 3	○ ○ ○	
9火	1 2 3	1 2 3	2 3 道	3 道	5 道	6 道					1 2 3	
10水	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 3 4	4 特	避難 訓練	6限避難訓練				1 2 3	
11木	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 3 4	5 特		3年生面接練習①		3年生第5回定期テスト1週間前		1 2 3	
12金	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 3 4	5 特		3年生面接練習②		3年生面接練習③		1 2 3	
13土												
14日												
15月	1 2 3	1 2 3	1 2 3	4 道	5 道	6 道	回復①	I-2・2-2・3-7回復授業①		1 2 3	○ ○ ○	
16火	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道	回復②	3年生面接練習④		1 2 3	○ ○ ○	
17水	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道	回復③	I-2・2-2・3-7回復授業②		1 2 3	○ ○ ○	
18木	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道		3年生面接練習⑤		1 2 3	○ ○ ○	
19金	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道		I-2・2-2・3-7回復授業③		1 2 3	○ ○ ○	
20土												
21日												
22月	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道	回復④	I-2・2-2回復授業④		1 2 3	○ ○ ○	
23火	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道	回復⑤	I-2・2-2回復授業⑤		1 2 3	○ ○ ○	
24水	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道	回復⑥	I-2・生学習確認プログラム *特設時程		1 2 3	○ ○ ○	
25木	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道	回復⑥	「部活動停止日」*6限カット 6限 I-2・2-2回復授業⑥		1 2 3	○ ○ ○	
26金	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道		SC出校日		1 2 3	○ ○ ○	
27土												
28日												
29月	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道				1 2 3	○ ○ ○	
30火	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道		I-1年生科学センター学習		1 2 3	○ ○ ○	
31水	1 2 3	1 2 3	1 2 3	2 道	5 道	6 道				1 2 3	○ ○ ○	
								2月10日(土)～私立高校入学試験		3月7日(木)公立高校中期選抜学力検査		
								2月15日(木)～公立高校前期選抜学力検査		3月13日(水)3年生を送る会		
								2月20日(火)I・2年生第5回定期テスト		3月15日(金)卒業式		
								3月19日(火)修了式				