

七条中学校だより9月14号

京都市立七条中学校

令和8年9月18日

発行：校長 林 秀雄

「言葉にする力」が、みんなを前へ進める

テストも終わり、七中祭の合唱の部や体育の部に向けた取組が本格的に進んでいます。これからの時期は、クラスや学年で話し合う機会が増えます。どんな曲づくりを目指すのか、どんな応援や競技運営にするのか、どうすればみんなが協力できるのか。そうした場面で大切になるのが、「言語化能力」、つまり自分の考えや感じたことを言葉にして伝える力です。

授業でも学校行事でも、「何となくそう思う」だけでは相手には伝わりません。自分の考えを言葉にし、それをみんなで共有することで、新しいアイデアが生まれたり、より良い方法が見つかったりします。

しかし、「何を話したらよいか分からない」「考えはあるけれど言葉にできない」という人もいるでしょう。安心してください。言語化能力は生まれつきの才能ではありません。意識して練習することで、誰でも伸ばすことができる力です。

言語化能力を鍛える4つの方法

①「なぜそう思うのか」を付け加える

「賛成です」「反対です」だけでは考えは伝わりません。「なぜなら…」「理由は…」「例えば…」と続けてみましょう。★理由を説明する習慣がつくと、自分自身の考えも整理され、相手にも伝わりやすくなります。

②「すごい」「楽しい」で終わらせない

感想を一步深めることも大切です。「楽しかった」だけで終わるのではなく、「みんなで協力できたから楽しかった」「今までできなかったことができるようになったからうれしかった」など、具体的に言葉にしてみましょう。★感情を説明する練習は、言語化能力を大きく伸ばします。

③ 人の話を聞いて、自分の考えを持つ

友達の意見を聞いたときに、「自分も同じだな」「そこは少し違うな」「その考えは思いつかなかったな」と考えることも立派な言語化の第一歩です。

★よく聞き、よく考える人ほど、自分の言葉で話せるようになります。

④ 日々の出来事を振り返る

「今日は何を頑張ったか」「うまくいったことは何か」「困ったことは何か」を短くメモしたり、家族や友達に話したりしてみましょう。

★自分の考えを言葉にする機会を増やすことが、言語化能力の向上につながります。

言語化が苦手な人へ

「自分は話すのが苦手だから…」そう思っている人もいるかもしれません。しかし、最初から上手に話せる必要はありません。まずは、「私はこう思う」「理由は一つあります」「うまく言えないけれど…」から始めれば十分です。また、話す前に一度頭の中で整理したり、メモにキーワードを書いたりするのもよい方法です。大切なのは、完璧な言葉を探すことではなく、「伝えよう」とすることです。たとえ途中で言葉に詰まっても構いません。話しながら考えることで、自分の考えがまとまっていくこともあります。言語化が得意な人も、最初から上手だったわけではありません。一歩ずつ練習することで力がついていくのです。

大切なのは「勝つための意見」ではなく、「より良い答えをつくる意見」

学校生活の中で意見を言う場面では、つい「自分の意見を通したい」と考えてしまうことがあります。しかし、話し合いの目的は、自分の意見を勝たせることではありません。クラスや仲間にとって、より良い方法を見つけることです。そのためには、「私はこう思います」だけでなく、「みんなはどう思いますか」「その考えのよいところは何か」「二つの意見を合わせることはできませんか」と考えることも大切です。

自分の意見を述べるだけでなく、相手の意見を受け止め、お互いの考えを生かしながらより良い答えをつくっていく。これが建設的な話し合いです。合唱の部でも体育の部でも、全員が同じ考えになることはありません。しかし、意見の違いは対立ではなく、より良いアイデアを生み出すチャンスでもあります。互いの意見に耳を傾けながら、「クラスみんなにとって何が一番よいか」を考え、みんなで納得できる答えを見つけていきましょう。七中祭に向けたこれからの取組は、言語化能力を鍛える絶好の機会です。自分の考えを言葉にする勇気を持つこと。そして、友達の考えを尊重しながら、より良い方向へと話し合いを進めること。その積み重ねが、皆さん自身の成長にも、クラスの成長にもつながっていくはずです。

シルバーウィークを充実したものに

明日からシルバーウィークに入ります。今は定期テスト2が終わり、ほっと一息ついている人も多いことでしょう。一方で、体育の部や合唱の部に向けた取組、部活動、進路について考える時間など、皆さんにとって大切な時期でもあります。

せっかくの連休です。ただ何となく過ごしてしまうのではなく、有意義な時間にしてほしいと思います。

まずは、この機会にしっかりと心と体を休めましょう。夏休み後、学校に通い、テスト勉強や部活動、行事の準備に取り組んできた皆さんは、疲れがたまっているかもしれませんね。十分な睡眠をとり、家族と過ごし、好きなことに取り組んだりして、リフレッシュすることも大切です。

テストが終わった今こそ、結果を待つだけではなく、自分の学習を振り返ってみましょう。「計画通り勉強できたか」「どの教科がよくできたか」「何が課題だったか」を整理しておく、次の学習に必ず生かすことができます。特に3年生は進路選択に向けて、自分の学習状況を冷静に見つめる時間にしてください。

七中祭に向けた準備も本格化していきます。合唱練習はここまで3回行われ、休み明けから再開します。残された練習回数は決して多くありません。この連休中に歌詞を確認したり、音源を聞いたりしておくだけでも、次の練習の質が大きく変わります。

一方で、連休中は気持ちが開放的になり、生活リズムが乱れやすくなります。夜遅くまでスマートフォンやゲームを続けたり、昼夜逆転になったりすると、休み明けの学校生活に大きく影響します。時間の使い方を自分でコントロールし、規則正しい生活を心がけましょう。

外出する機会も増えると思います。交通ルールを守ること、自転車に乗る際は周囲に十分注意すること、不審な誘いや危険な行動には絶対に関わらないことなど、自分の命と安全を守る行動を最優先にしてください。SNSでのやり取りについても同様です。軽い気持ちで投稿した内容が、誰かを傷つけたり、自分自身のトラブルにつながったりすることがあります。相手への思いやりと責任を持って利用してください。

現在、インフルエンザが流行期に入っています。流行期の目安は定点医療機関から報告される患者数が「1.00」を超えることですが、9月7日～11日の週の定点報告数は2.00となっています。これから七中祭や70周年記念式典など大切な行事が続きます。一人ひとりが体調管理を心がけ、元気に参加できるようにしましょう。そのためには、●こまめな手洗い●十分な睡眠●バランスのよい食事●適切な換気●咳エチケットの徹底を意識してください。

連休は、「何もしないで終わった」ではもったいない時間です。勉強、部活動、趣味、家族との時間、地域での活動など、自分なりの目標を一つ決めて取り組んでみてください。

休み明けに、皆さんが元気な笑顔で登校し、「よい連休だった」と思えることを願っています。充実したシルバーウィークを過ごしましょう。