



# 志をもって 未来を切り拓け

自学  
温言温動

## いじめを見逃さない日の 取組(11)月を行いました

11月7日(金)に「いじめを見逃さない日」の取組を行いました。

今回は3年主任の大岩先生から、「自分と向き合い、よさや価値観に気づくためのワークシート」を使って、キーワードに対してあてはまる言葉を記入する活動が行われました。これは、「自分のよさを認識し、自己肯定感を高める」目的で行われました。具体的なキーワードは「うまくいったこと」「楽しかったこと」「続けたいこと」「学んだこと」「やめたいこと」「変わったこと」「感謝すること」「時間をかけたいこと」「変えたいこと」のそれぞれの項目に3つずつ(3つ書くことができない子がいましたが)書きながら、自分のよさに気づくことができました。

この活動は、12月の「ひびきあいの日」の取組、1月、2月の「いじめを見逃さない日」の取組にもつながるシリーズとして取り組んでいきます。



ワークシートに書いた内容を紹介するので、参考にしてみましょう。

### 【3年女子】

自分の志  
「自分の夢を自信をもって語れる」

### うまくいったこと

- 1 生徒会活動
- 2 S F B
- 3 係の仕事

### 楽しかったこと

- 1 修学旅行
- 2 夏休み
- 3 S F B

### 続けたいこと

- 1 すき間時間での勉強
- 2 趣味
- 3 ピアノ

### 学んだこと

- 1 モチベーションの上げ方
- 2 学習に対する気持ち
- 3 勉強の知識

### やめたいこと

- 1 スマホのさわりすぎ
- 2 勉強机を汚すこと
- 3 めんどくさがること

### 変わったこと

- 1 気持ち
- 2 勉強法
- 3 受験に対する気持ち

### 感謝すること

- 1 親
- 2 友達
- 3 先生(学校・塾)

### 時間をかけたいこと

- 1 勉強
- 2 休養
- 3 睡眠

### 変えたいこと

- 1 生活習慣
- 2 スマホのさわりすぎ
- 3 勉強に対するモチベーション

### 【3年女子】

自分の志  
「自分らしく自信と誇りで満ち溢れている自分」

### うまくいったこと

- 1 だんだん挙手ができるようになったこと
- 2 自分の意見をしっかりと伝えるようになったこと

### 楽しかったこと

- 1 仲間と楽しく会話ができること
- 2 修学旅行で素敵な思い出がくれたこと
- 3 部活で友達と楽しく活動できたこと

### 続けたいこと

- 1 挙手をたくさんすること
- 2 学習班での交流を活発にすること

### 学んだこと

- 1 学校や塾の先生の話聞いて、勉強の大切さを学んだ

### 感謝すること

- 1 親がご飯を作ってくれること
- 2 友達がいつも面白い話をしてくれること
- 3 塾の先生が問題を教えてくれること

### 【3年女子】

自分の志  
「目標に向かってコツコツ計画的に努力する」

### 楽しかったこと

- 1 友達と遊ぶこと
- 2 学校生活
- 3 Youtube を見る

### 学んだこと

- 1 頑張った分だけ力がつく

### 変わったこと

- 1 授業中寝る回数が減った
- 2 スマホが没収された
- 3 学校に行くのが、最近は楽しいこと

### 時間をかけたいこと

- 1 勉強
- 2 趣味
- 3 友達と遊ぶ

### やめたいこと

- 1 言いたいことを我慢してしまうこと
- 2 ついスマホをさわって、勉強に集中できないときがあること
- 3 苦手な科目を後回しにしてしまうこと

### 変わったこと

- 1 勉強を1日3時間以上やるようになったこと

### 変えたいこと

- 1 勉強をやらない日をつくらず、毎日たくさんやる

### うまくいったこと

- 1 仲間や先生に相談
- 2 前期期末テスト

### 続けたいこと

- 1 その日やることを書き出してから勉強
- 2 各教科ワーク3周
- 3 苦手を分析すること

### やめたいこと

- 1 スイッチが入らないことが多い
- 2 人と比べること
- 3 スマホを見る時間が長い

### 感謝すること

- 1 毎朝起こしてくれる親
- 2 仲良くしてくれる友達
- 3 帰ったら喜んでくれる愛犬

### 変えたいこと

- 1 生活習慣
- 2 勉強時間
- 3 嫌いな教科から逃げない

他にも「なるほど!」と思ったものがあったので、一部を紹介します。

### 学んだこと

- ・深入りしすぎはよくない
- ・何でも口に出していいわけじゃない
- ・進路選択の重要さ
- ・中学生って楽しい
- ・細かいことは、気にしない

### 変わったこと

- ・授業の受け方や意識していること
- ・勉強の向き合い方
- ・仲間のよいところをたくさん見つけられるようになった
- ・いつでも穏やかに過ごせた
- ・優しくなれた
- ・見た目に気をつかうようになった
- ・今までより、よく笑うようになった
- ・客観視

### 変えたいこと

- ・ずっと気にしない
- ・もっと早く寝る
- ・生活習慣
- ・姿勢
- ・ダラダラする自分
- ・食べ過ぎる自分
- ・早寝早起き
- ・すぐ泣くこと
- ・集中力のなさ

いろいろな角度から自分を見ていくことで、これまでに気づかなかった自分に出会えたのではないのでしょうか?自分にはいろんなよさがあることに気づき、そんな自分のよさを認めていくことができると、少しずつ自分に自信がもてると思います。自己理解を深めるための大切な取組ができたと思います。

### 【12月のおもな予定】

- 1日(月) ひびきあいの日
- 2日(火)～8日(月) 3年進路懇談
- 10日(水) さわやか AB  
ふれあい教育展参観
- 18日(木) 2年救命講習
- 27日(土)～1月6日(火) 冬期休業日