



七尾市立七尾中学校 学校だより 令和8年1月28日

やればできる

N.O.38

◆「まとめ」を次のステップへの「準備」に

3学期始業式では次のようなことを話しました。

「2学期の終業式では一年の計は元旦にあり、1年間の目標を決めましょうと話しました。皆さん、どんな目標を立てましたか。その目標に向けてスタートを切っていますか？あっという間に月日は流れていきます。明日からではなく、思い立ったら即行動しましょう。

3学期は一番短い学期ですが、今の学年の「まとめ」であり、次のステップへの「準備」期間でもあります。寒さが本格的になりますが、植物はこの寒さに耐えて春に美しい花を咲かせる準備をしています。勉強や部活動、進路など、今「苦しい」と感じている人もいるかもしれません。しかし、その努力は目に見えなくても、皆さんの根っこを強くしています。焦らず、自分のペースでまずは「一步」前に進んでみてください。その一步が結果につながります。

そして、3学期は、今のクラスで過ごせる最後の時間です。お互いを思いやり、感謝の気持ちを持ち温かい雰囲気の中で、素晴らしい学期のスタートを切りましょう。」

この時期は、1年のスタートであると同時に、学年という1年の締めくくりの時期でもあります。なりたい自分になるための目標を立て、取り組みをはじめるとともに、今までの生活を振り返って、良い締めくくりに向けてがんばるきっかけとなってほしいと思っています。



◆子供たちのウェルビーイング

先日、スクールカウンセラーの板橋先生を講師として、子供たちのウェルビーイングについて職員向けの講義をしていただきました。また、同じような視点で、学校保健委員会（医師、歯科医師、薬剤師、保護者代表、教職員、保健委員会の生徒が参加）でもお話ししていただきました。

ウェルビーイング（Well-being）とは、持続的幸福感とされ、肉体的にも精神的にもそして社会的にもすべてが満たされている状態のことで、短期的幸福感のハッピー（Happy）と区別されているとのことです。

そこではユニセフの子供たちのウェルビーイングに関する調査結果が示されました。日本は総合順位で36か国中14位と全体の中位に位置しています。しかしその中身を見ると、身体的健康分野では1位であるのに精神的幸福度の分野では32位だということでした。衣食住や安全な水が確保され、医療が十分に確保されている日本が、身体的健康分野の幸福度が1位であることは十分理解できます。それに対して精神的幸福度がここまで低いことに大変驚きました。板橋先生もここに着目してなぜこのような結果になっているのかを考えてほしいと投げかけ、自己肯定感、自己効力感、自尊感情と関連付けてお話ししていました。

ユニセフのレポートでは、日本の精神的幸福度が低い理由として、親と話す頻度が影響しているとのことでした。親と少なくとも週に1～2回以上会話をする時間を持つ青少年の割合が、日本はわずかに3%で最下位だったそうです。親と話す時間の頻度と生活満足度との間には大いに関連が見られるそうです。

実際、大人も子供も忙しいのだと思います。しかし、継続的に話す時間が持てていないと、ちょっと悩んでいたり、困ったことがあったりしても親として気づきにくいですし、子供からも話しにくくなってしまいます。みんな忙しいからこそ、そして多感な時期の中学生だからこそ、家族の一員として一緒に家事をしながらなんでも話せる状況を作りたいものです。



◆自律して学ぶ

暦の上ではまもなく立春。寒さが続く中、子どもたちは落ち着いて学習のまとめに取り組んでいます。この時期に大切にしたいのが、自らを律して行動する「自律」の心です。

真の学びは、ただ指示を待つのではなく「今は何をすべきか」を自ら考え、律することから始まります。授業に集中するのはもちろん、家庭での生活リズムを整え、誘惑に負けずに机に向かう。こうした日々のセルフコントロールの積み重ねが、学習の質を高めるだけでなく、困難を乗り越える強い心と自信を育みます。

次学年へのステップアップに向け、自分の弱さと向き合い、一歩ずつ成長しようとする子どもたちを、学校と家庭で温かく見守り、励ましていければ幸いです。

【各種大会 表彰伝達】

石川県耐寒継走大会 七尾・中島大会 中学男子の部 団体3位
大橋 輝、川上 和輝、赤坂 真人、北谷内 康介

石川県アンサンブルコンテスト 銅賞 クラリネット四重奏

七尾市市民剣道大会 団体戦中学生 男子之部 1位 女子の部2位
中学生男子之部 個人第2位 小林 泉惺、3位 木谷 太陽

七尾市読書感想画コンクール 【最優秀賞】谷口 結香

【優秀賞】今井 空哉、新川 翔、岡野 心晴、水谷 虹心、三井 野々華、青木 未来
井上 姫良、狭間 伊智、工藤 愛子、和倉 慶明

【優良賞】高野 優士、藤田 春、百海 凜太朗、山本 美月、豊島 緋乃、北野 瑞歩
大嶽 あいら、竹下 穂、渡邊 紗萌、池高 華厘、大橋 柚月

(市) 税に関する作品

書道の部 【七尾市長賞】三井 野々華【銀賞】堀田 一真【銅賞】大橋 柚月
作文の部 【七尾税務署長賞】敝田 大翔【石川県知事賞】米島 里奈
【七尾市長賞】橋屋 虎雅【七尾市租税教育推進協議会長賞】山下 大斗

毎週月曜日は午後1:00～午後5:00、火曜日は午後2:00～午後5:00にスクールカウンセラーの板橋先生が来られています。お子さんことで気になっていることがありましたら、お気軽にご相談ください。生徒のみ、保護者のみ、生徒と保護者いずれのケースも対応できます。併せて、スクールカウンセラー便りもご覧ください。

～親と子のなんでも電話相談室～

TEL 0767-52-0783

受付時間：13:00～16:00(月曜～金曜)

相談内容：悩んでいること、困っていること

*匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

Let's call.. オアシスライン

