



津幡町立津幡中学校

Tsuruoka Junior High-School

学校だより

令和7年6月4日 <6月号>

〒929-0325

石川県河北郡津幡町字加賀爪又 6 番地 1

TEL 076-289-2213

FAX 076-288-5535



「今、できることに集中するという力」

校長 池島 隆久

5月は各学年で校外学習が行われました。1年生は地域探検、2年生は金沢自主プラン、3年生は修学旅行と、それぞれ多くの学びや思い出を得る機会となりました。

そして、5月末には中間テストが行われ、学習への取組が試される機会ともなりました。今回はテスト勉強についてアンケートを実施し、「目標を決めて取り組めたか」「計画的に学習できたか」「スマホやゲームの時間をコントロールできたか」など、自律・自己管理の面から学習を振り返りました。「自分の頑張ったところに気づけた」「次に向けて勉強のやり方を工夫したい」といった前向きな声も聞かれました。

こうした学びの積み重ねは、津幡中学校の目標である「未来を切り開く力」につながります。その力を育むうえで大切にしたいのが、「自分がコントロールできることに集中する」という姿勢です。

私たちの生活には、自分ではどうにもならないことがたくさんあります。テストの点数、部活動の結果、友達の反応などは、その一例です。しかし、そうしたことに対する振り回されではなく、「今、自分できること」に目を向けることが、未来を切り開く第一歩です。

たとえば、元プロ野球選手のイチローさんは「ヒットを打つことは自分ではコントロールできない。できるのは準備と練習と体調管理だけ」と語っています。アメリカのオバマ元大統領も、「私たちは自分の努力と決意によって、今日から変えていくことに集中する必要がある」と述べています。

生徒の皆さんには、失敗や思い通りにいかない場面に出会ったときほど、「今、できることは何か」を考えて行動してほしいと思います。「冷静になる」、「紙に書き出して整理する」、「信頼できる人に相談する」、そういう方法で、自分を立て直し、前に進む力を養ってほしいのです。

中学生という時期は、心も体も大きく変化する時期です。不安定になることもあるでしょう。でも、だからこそ、「自分をどうコントロールするか」を日々練習していくことが大切です。その積み重ねが、やがて社会に出たときの大きな力となっていきます。

「私たちの生活には“コントロールできないこと”がある」

自分でコントロール できないこと（例）

- 終わったテストの結果
- 友達の反応
- 家庭の環境
- 大会後の部活動の勝敗

自分でコントロール できること（例）

- 準備・努力・行動
- 自分の気持ちや考え方
- 取り組み方や学び方

「自分できること」に集中しよう！

- 結果ではなく“過程”に目を向ける
- 友達との関係も「自分から」変えてみる
- 今の積み重ねが、未来をつくる
- 大人になる前に、今から意識して練習してみよう

「小さなことの積み重ねが、とんでもないところへ行くただ一つの道」（イチロー）
「一步ずつ前進することが大事」（オバマ）
「変えられる未来に集中して行動しよう」（イーロン・マスク）