

# レベルアップ

～今の自分よりも少しだけ～

6月号 6/12(月)  
輪島中学校  
生徒指導だより

自分で考え、判断し、本気でやり抜き、成果を実感

## ほめられました



- ・学校に来たお客さんが、「挨拶がいいですね。」と褒めてくれました。
- ・警察の方が、「横断歩道を渡るとき、止まってくれた車に会釈をしているのに感動しました。このような中学生がいることで、車のマナーも良くなるといいのですが。」と言ってくれました。
- ・日曜日の大会で審判の方が、「選手たちが礼儀正しい」と褒めてくれました。

## 無言清掃は「メンタルトレーニング」です。

大事な場面で持っている力を発揮するためには、周りの状況に影響されないメンタルが必要です。弱い方、弱い方へと流されやすいものですが、そこで踏みとどまることができる自分であれば、きっといい結果につながります。

3分で移動し掃除の準備をします。  
12分間、しゃべらず掃除します。

身につく力は次の3つ

- ①我慢する力・・・しゃべるのを我慢することで
- ②気づく力・・・汚れを探すことで
- ③裏表ない態度・・・見られていなくても掃除することで

大事な場面では「弱い自分」が出てきがちなので、  
誰も見ていない所でもしゃべらず掃除できるように、  
メンタルをトレーニングしよう!

## 水遊び注意!!

今年もすでに全国各地で水の事故が報告されています。以下の点を守ってください。

- ・袖ヶ浜海水浴場の海開き(7月15日(土))まで、海に入ってはいけません。
- ・子どもたちだけで、川遊びをしない。

