



立志の道2

2020.7.27 No.9

発行責任者

校長 小池 雅美

甲陵中・高への通学者が近道として利用する立志の道。校訓「立志躬行」の実現への道のりを、中学校の教育活動の様子を通して、随時お伝えしていきます。

「幸せは自分の心が決める」中学生のための教育心理学

7月22日、思春期の中学生の心理について、東京福祉大学の深沢和彦先生に講話をしていただきました。昨年度は全校対象に同様の講話を実施しましたので、今回は1年生対象でした。先生のお話をまとめてみました。2・3年生、保護者の方もぜひ参考にしてください。

☆**ストレスについて** → 嫌なことを「認知する」ことで、最終的に「精神」や「身体」に影響が出る

☆**ストレス解消方法** → ①問題焦点型（自分で交渉、誰かの支援を得て、ストレスの原因をなくすようにする）②情動焦点型（悪い面ばかりでなく、良い面や価値を見いだす、考え方を整理する）③発散解消型（気晴らし、相談、リラクゼーション）いずれにしても、物事をポジティブに認知することで、ストレスは軽減できる。**（ポジティブな認知 → 幸せは自分の心が決める）**

☆**ネガティブな認知になってしまう原因①** → 「物事を非論理的にとらえる」偏った、極端な思い込みで、自分や周囲の人に悪影響を及ぼす。例：「大学受験失敗した時点で人生終わった」「親の期待に応えられない自分は駄目な子だ」など「～ねばならない」「みんな～だ」という考え方。→ 柔軟な考え方をしよう！「～にこしたことはないが、必ずというものでもない」「好きな人もいれば嫌いな人もいる」「たまにはミスするのも仕方ない」

☆**ネガティブな認知になってしまう原因②** → 「他者の評価を気にしすぎる」良い子でいなければ、という心理（過剰適応）「嫌われたくない」という心理（気持ちを隠して人に合わせたりしていると自分がわからなくなり、無自覚のうちに精神疲労を起こす。「やる気が出ない」という心理（自己否定されたり苦痛を感じたことが原因で、仕事や勉強に対してやる気が起きず無気力状態になる。

☆**前向きに生きるために** → 「知能は人によって違う、自分に合った勉強方法を」「他者からの評価は自分でコントロールできない」→相手の評価に振り回されない。自分の課題でないならば、一喜一憂しても仕方がない。「自分にもできる！と思えること」「どのように生きていきたいか（高い目標）と、そこに至るまでの見通し、そして極めて現実的な目標（今、何をするか）」「ポジティブな認知を心がけよう」

☆**非認知能力（目標に向かって頑張る力、人とうまく関わる力、感情のコントロール）を伸ばそう！** → 小さな成功体験の積み重ね、結果ではなくプロセスを認めてもらう体験が必要



私たちの体は、食べたものからできている ～食育～



1年生の家庭科の授業の一環として、7月15日と22日、北杜市の商工食農課の五味さん、篠原さんをゲストティーチャーに迎え、食育の授業を行いました。給食を実施していない本校では、食事について考える機会が少ないこともあり、今年新しく企画しました。食べることは生きることであり、健康な体を作るもとであること、仕事もスポーツも趣味も勉強も健康でないとできない、ということ改めて意識させていただきました。

中でも、朝ご飯をしっかりと食べるメリットは、「体温が上がり、体のリズムが整う」「エネルギー源として脳が働く」「やる気や集中力がUP」するなど大きいです。朝ご飯を食べないことで「疲れやすい」「イライラする、ボーっとする」「なんとなくの体の不調」につながります。例年行われている全国学力学習状況調査でも、朝ご飯を毎日しっかりと食べる生徒の学習成績は、明らかに優れていることがわかっています。

また、授業の中では地産地消のメリットにも触れていただき、北杜市でも「食育推進計画」をすすめていることなどが紹介されました。自分でも朝ご飯を作ることができるよう、「おにぎり」と味噌汁レシピ」の考え方についても指導していただきましたので、夏休みを利用して、ぜひ皆さんで作ってみましょう！（1年生は課題として取り組みましょう）

*** 県のHPにも「簡単朝ごはんレシピ」が公開されています。参考にどうぞ。**

https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/school_lunch/documents/2803.html

お知らせ ～甲陵のハチミツを販売します～

甲陵中高の敷地内では、ニホンミツバチの養蜂を行っています。この度、ここでとれた蜂蜜を販売することになりました。以下の要領で販売しますので、希望がありましたらぜひどうぞ。

*** 販売日時：2020年8月3日（月）～7日（金）9：00～15：30**

*** 場所：甲陵高校事務室（高校正面玄関）**

*** 販売予定数：100個限定（ひとり1個とさせていただきます）**

*** 価格：1,000円（150g入り）**



英語検定補助金について（3年生、3級以上が対象です）

北杜市では、生徒の英語力及び外国語学習に対する意欲の向上を図るため、公益財団法人日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定（英検）を受検する生徒の保護者に対し、検定料の一部を補助しています。級が上がると検定料も高額になります。必要に応じてご利用下さい。3年生の受検者には、受検申し込み時に申請書を配布しますので、希望の方は学校に提出して下さい。（1次試験の結果の写しとともに申請していただき、その後口座に振り込まれる形になります）

- ・ 補助対象者：北杜市立中学校3学年に在籍し、英語検定を受検した生徒の保護者
- ・ 補助対象経費：英語検定1級、準1級、2級、準2級、3級の検定料
- ・ 補助金の額：補助対象経費の半額（1人につき1回）