



気持ちの切り替えは大丈夫？「中だるみ」からの脱却



2学期が始まり、3週間ほど過ぎました。週明けには中間考査があり、それを終えると次は合唱コンクールに向けた練習が始まります。職場体験の事前学習も同時並行で行っているのですが、学校行事を通して得られることはたくさんあるため、一つひとつ真剣に取り組んでもらいたいと思います。

さて、4月の最初の学年集会で、学年の最上位目標として「**自律**」という言葉に掲げましたが、自律を意識して行動している人はどれくらいいるのでしょうか？ 先ほど、夏休みが明けてから3週間経ったと話しましたが、夏休みモードから切り替えられている人はどれくらいいるのでしょうか？ 先生たちの目線で見ると、もちろん2学期になってから気持ちを切り替えて、授業や部活動、委員会活動、職場体験の事前学習など前向きに頑張っている生徒はいます。反面、相変わらず休み時間に廊下ではしゃいで落ち着かず、授業になっても上の空の人、英語のスピーキングコンテストをはじめとする各教科の小テストに今ひとつ前向きに取り組まない人、当番活動を忘れ、先生や班員から声をかけられないとやらない人、夏休みの宿題をいまだに提出しない人など、残念ながら「三者面談でお話したことは何だったのだろうか？」「このままで本当に大丈夫？」と心配な人がチラホラいます。つまり、気持ちを切り替えて前向きに頑張る人と、そうでない人の「**二極化**」が進んでいるということです。よく中学2年生は「**中だるみの時期**」という言葉を使いますが、2学期を迎えて、やるべきことをやらなくなってしまうと、まさにその言葉の通りになってしまいます。その時期が長くなればなるほど、気持ちを切り替えるのが難しくなり、そのまま3年生に進級して、進路決定の大事な時期になると慌てふためき、「あ～あの時もっとちゃんとやっておけば良かった…」とお決まりのセリフを言うことは、よくあるパターンです。もうすぐ中学校生活も折り返し地点です。「中だるみの時期」に入ってしまった人は、この『カワラバン』をきっかけに切り替えてもらいたいと思います（今、これを読み合わせしている瞬間、他のことをやっていませんよね…?）。

なかなか気持ちを切り替えられない人が多くなってしまうと、今まで築き上げてきた学年集団の良さを失ってしまうことがあります。最後に、5月の学年集会で紹介した「学年・クラスが荒れていると起こる現象チェックリスト」を載せるので、改めて振り返ってみましょう。皆さんはできる力、やれる力を十分持っているのですから、**今までできていたことができなくなる、やれていたことをやらなくなる、は一番もったいないですよ。**

「学年・クラスが荒れていると起こる現象チェックリスト」

- ☐ 教室にゴミが落ちていることが多い。
- ☐ 休み時間や教室移動で、椅子が出ていたり、机の上が散らかっていたりする。
- ☐ 教室や学校の備品、持ち物など、物がなくなる。
- ☐ 先生の指示が通りにくい。
- ☐ 指示に対してわざと反応を遅らせている素振りが見られる。
- ☐ 指示に対して「うっとうしい」「だるい」という態度を露骨に表す。
- ☐ 指導を受けても効き目がない。
- ☐ 注意されているときに聞き流している。にやけている。
- ☐ テストなどのプリントを返すときにむしり取るようにして受け取る。
- ☐ 授業中に私語が多く、静かになっている時間が長続きしない。
- ☐ 奇声を発している生徒が複数人いる。
- ☐ 授業中に誰も発言しなくなる。



など

防災教育の日を実施しました



9月14日（土）に、「防災教育の日」を実施しました。昨年度と今年度、保谷二小と合同で「東京都安全教育推進校」に指定され、2年間かけて安全教育の充実に向けて協力しながら取り組んでいます。昨年度はクラスごとにブースを回る形を取りましたが、今年度は地区班ごとに分かれて、各講座を回り、最後には集団下校訓練を実施する形で行いました。今年1月に発生した能登半島地震のこともふまえて、新たな講座として、アルファ化米体験や防災クロスロードゲーム、能登半島地震講話を用意しました。昨年度と同じ講座として、避難所運営訓練や赤十字社による応急手当講座、消防署によるAED講座などがありましたが、これらは繰り返し訓練して学ぶことで身に付けることができるものです。それぞれの講座で貴重な体験ができたので、全学年生き生きと活動に取り組む様子が見られました。

東京都安全教育推進校に指定されている学校は、幼稚園・小学校・中学校・高校・特別支援学校を含めて12校しかありません。また、中学校は柳沢中を入れてたったの2校です。今年度で東京都安全教育推進校の取り組みが終わりますが、東京都にたくさんの学校がある中で、皆さんは様々な貴重な体験ができていに誇りをもってもらいたいと思います。現実問題として、1月の能登半島地震や、集中豪雨や台風による水害、異常気象による災害など、日本には数多くの災害が起こっています。自然災害自体を防ぐことはできませんが、災害による被害を少しでも抑えることはできます。自分の生命を守ることはもちろん、他者の生命を救うための術を、2年間の東京都安全教育推進校の取り組みの中で、他の学校の中学生よりも皆さんはたくさんのことを学んでいるのです。その学びはきっと、いつの日か活かせる日が来ると思います。皆さんが未来の安全の担い手として活躍できることを期待しています。

■来週の予定（9/23（月）～9/27（金））

月 日	組	1	2	3	4	5	6	備 考
9/23 （月）		振 替 休 日						
9/24 （火）		準備 学習	数学	英語	社会			中間考査1日目 給食あり
9/25 （水）		準備 学習	理科	国語	美術			中間考査2日目 給食あり
9/26 （木）	A	英語	理科2	家庭	体育	数学	国語2	
	B	国語2	英語	体育	家庭	音楽	社会	
	C	英語	家庭	国語2	体育	数学	音楽	
9/27 （金）	A	英語	理科1	技術	社会	音楽	学活	⑥職場体験マナー講座 → 制服登校 放）合唱コン実行委員
	B	技術	英語	数学	理科2	国語1		
	C	英語	技術	国語2	美術	社会		

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。_____は授業変更の箇所です。

防災教育の日

写真特集



今回は地区班ごとに分かれて実施します



保谷二小と連携した避難者名簿の作成



仮設トイレの組立訓練の様子



段ボールベッドは何人乗っても大丈夫！



心臓マッサージの練習をしています



クロスロードゲームで災害時の対応を考えます



日本赤十字社による応急手当訓練とエコノミー症候群を防ぐ予防体操の演習です





能登半島地震講話の様子です



認知症サポーター講座です



アルファ化米を作っています



給水確保訓練の様子です

生徒の感想(一部)

- 地震が起きたとき、誰かが重いものに挟まれていたらすぐ助けるものだと思っていたが、挟まれてから2時間以上経ってしまった場合、挟まれ圧迫されていた部分を急に圧迫をなくし、刺激してしまうと逆効果になり最悪死に至ってしまうと知った。そのため大きな地震が来たら周りの家の人が無事かすぐに確認することが誰かの命を救うことにつながると知った。
- 今回は2回目の防災教育の日でしたが、あまり知らなかったことや覚えてなかったことを知れて良かったです。AEDを使うときは周りに声をかけて助けてもらうことが大切だとわかりました。アルファ化米体験では、15分ほどで完成していたので、実際に避難したときは作り方を覚えておいて手伝いたいと思いました。日本赤十字社講話では、平日の避難所では子供や高齢者が多く、大人が少ないので、中高生で高齢者の方をサポートしていくことが大切だと分かりました。
- するかしないか、助けるか助けないかの判断力が必要になってくると思った。地震が起こったときに落ち着いて対応することで周りの人も混乱しづらい状況になるとおもったので、今日学習したことを活かして備えていこうと思った。クロスロードゲーム楽しかったです。
- 今日の授業では地震の危険性や被害について知ることができました。特に能登半島地震では、9ヶ月たった今でも崩れた家がそのままになっていたり、水が使えないという事実に驚きました。また地震が起きたときにどうすることが大切なのか知ることができたのでこれからに生かしたいと思います。
- 実際にいろいろなことを体験して、特に印象に残ったのは、救命救急講座です。心臓マッサージは簡単そうにみえて、本当は大変なことだったので、ずっとできるなんてすごいなと思いました。