

幡中だより

あやめ

～since 1999～

第314号

令和7年9月8日
瀬戸市立幡山中学校



君の中にいる最強のコーチ

瀬戸市立幡山中学校長 梶田 明敬

今年度の出校日は例年より一週間遅く、8月25日でした。その後、さらに酷暑が続き、気温40℃という数字が衝撃的な夏休み終盤でしたが、1日の始業式を無事終え、2学期がスタートしました。今回は、子ども達に始業式で伝えたことを紹介します。

さて、みなさんに質問です。頑張っているときに背中を押してくれたり、落ち込んでいるときに励ましたりしてくれる人はいますか？今日は一人ハタトーク。目を閉じて、考えてみてください。

(子ども達は一人静かに目を閉じて、心の中で振り返っていました…)



そういう存在を「コーチ」と呼びます。スポーツの世界で有名なコーチといえば、バスケットボールの漫画『スラムダンク』に登場する安西先生。大きな身体で温かく選手を見守り、フォフォフォという笑い声がトレードマーク。「あきらめたら、そこで試合終了ですよ」という名言は、多くの人の心に響きました。

でも、私たちが常に誰かに励ましてもらえるわけではありません。ではどうすればいいか。実は、みなさん一人ひとりの中に「最強のコーチ」がいるのです。それが「セルフトーク」、つまり自分との対話です。

みなさんも改めて考えると、日頃の心の中の声に気付けるはず。「今日はやる気が出ない」「またミスをした」そんなネガティブな言葉が浮かぶこともありますよね。大切なのは、それを無理に消したり、押さえ込んだりすることではありません。「自分は今、不安なんだ」「悔しい気持ちなんだ」と認めてあげることです。これが“あるがままを受け入れる”ということ。そして、これこそが本当の意味での「ポジティブ」なのです。

「ポジティブ」とは、いつも明るく元気であることではありません。ネガティブな気持ちをもつ自分も大切な自分。その気持ちをちゃんと受け入れたうえで、「じゃあ今、何ができるかな」と考えてほしいのです。

例えばテスト前に「勉強が全然進んでいない」と落ち込んだときは、「そうだね、不安なんだね」と気持ちを認めて、「でも今できるのは、この1ページを解くこと」と行動につなげる。部活動で失敗したときは「悔しい」と思っているんです。その気持ちを受けとめたうえで「次の1本を大切にしよう」と言い直せば、それはもうポジティブな行動です。



このように自分自身との対話、セルフトークは、自分自身に専属のコーチを持つようなものです。自分を一番理解できるのは自分自身だからこそ、自分を一番成長させられるのも自分自身なのです。

2学期は長く、うまくいかないこともあるでしょう。そんなときには、自分の中の声に耳を傾けてください。ネガティブな気持ちも否定せずに受け止め、そこから一步を踏み出す。それが幡山が大切にしている「ポジティブ」という考え方です。

みなさん一人ひとりが、自分自身の最強のコーチ。ネガティブもポジティブもひっくるめて、あるがままの自分を受け入れ、2学期を仲間とともに歩いていきましょう。

中総体 夏の大会の様子

7月から8月にかけて、本校の生徒が中総体の各種大会に参加し、活躍しました。特に男子バスケットボールや剣道、卓球や女子ソフトテニスにおいては、地区大会を勝ち抜いて上位大会へと進出し、真剣勝負に臨む生徒の姿がみられました。選手のみならず、本当におつかれさまでした。



3年生 地域講師による面接指導

7月15日(火) 5・6限

本年度も地域の方をお招きし、指導をいただく「地域講師面接」を行いました。義務教育の締めくくりとして、社会で必要とされる力を3年生に身につけて送り出すことを目的として毎年行っています。講師の皆さま、ご協力ありがとうございました。



2・3年生 性教育講座

7月11日(金)6限 16日(水)5～6限

本年度は講師の方をお招きし、2・3年生を対象に「思春期の心とからだ」について講演していただきました。生徒はグループワークを通じて、ストレスとの向き合い方、多様な考えを持つ他者との関わり方について学びを深め、有意義な時間となりました。

