2学年だより

上越市立城西中学校
令和８年１１月６日（金）
第２８号

６月から 11 月まで、上越教育大学大学院の方々が、２年生の学校生活のお手伝いをしてくださっています。その一環として、昨年度１学年部所属の久間先生から、３週にわたり、特別授業をしていただきました。

テーマ「思い」や「考え」を伝える・表現する

思いや考えを伝えやすい雰囲気には『話を聞いてもらえている』という安心感が重要です！

第1弾 目指せ！聞き方名人！

思いや考えを伝えるのが苦手な人も伝えやすくなる聞き方をマスターしよう！

４人グループで、話し役１人・聞き役１人・観察役２人の分担で、順番に条件付きのロールプレイを行いました。
【条件１】聞き役は、相手の顔を見ずに反応もしない
【条件２】聞き役は、相手(話し役)が話しやすいと思う聞き方で話す
【条件２】聞き役は、あいづちの「あいうえお」と「さしすせそ」を使う

ロールプレイを通して、話し手が安心して話せる受容的な聞き方を体験し、その後、聞き方マニュアルを作成しました。

あ…あー！	さ…さすが！
い…いいねー！	し…知らなかった！
う…うんうん	す…すごい！　すてき！
え…えー?！	せ…センスあるー！
お…おぉ！	そ…そうなんだ！　それな！

第2弾 自分も相手も大切にできるちょうどいい伝え方を見つけよう！

仲の良い友達が勝手に自分の物を使っているところを発見。さぁ、自分なら何て言う？自分の考えを付箋に記入し、グループで【伝え方の強さ(温度)】について意見交換を行いました。0%を「自分の気持ちを何も言えずに我慢する」、100%を「相手の気持ちを考えず、一方的に自分の気持ちを言う」として、具体的には、伝え方の強さを0～100%の温度として表しました。その後、様々な相手や場面で、自分も相手も大切にできるちょうどいい伝え方について考えました。

自分の気持ちを伝えることだけに意識が向くと、相手がどう受け止めるかを考えず、一方的な伝え方になる可能性があります。

相手の感じ方は一人一人異なるため、相手や状況に応じて伝え方を工夫するとよいですね。



第3弾 コピー・ルーム

頭の中で考えたことを整理して、相手に伝わる言葉で説明しよう！

同じ指示を聞いたにも関わらず、人によって描いた絵に違いが生じる。そのズレの原因は？同じ言葉でも、受け取り方によってイメージにズレが生じること。そして、相手とイメージを共有するためには、必要な情報を整理し、具体的な言葉で表現することが大切であることを確認しました。その後、家具カードを使って、グループで相談しながら「モデルルーム」を作ります。説明役は、言葉だけで部屋のレイアウトを伝え、再現役が同じレイアウトになるように家具を配置していきました。



学校保健委員会

先週金曜日、さいがた医療センター依存症治療チームの心理療法士である佐藤誠之様を講師としてお招きし、学校保健委員会を開催しました。途中、中学２年生のソラさんを主人公にした物語を例に、分かりやすくご説明いただきました。

ゲーム・スマホとうまく付き合うために
～「依存」の正体と依存を防ぐ２つのカギ～

中学生の脳は、アクセル全開。快楽を感じさせる脳内物質ドーパミンを受け取る仕組みが非常に活性化しています。一方、**ブレーキをかける場所が完全に作られていない状態**です。ですから、依存の仕組みやスマホ・ゲームの仕組みを知ることによって、依存症を防ぐことにつながります。**自分の心と体と向き合いながら、うまくスマホ・ゲームと付き合っていけたらいいですね。**

みんなの感想

- **中学生の平日１日のネット利用時間が、平均5時間以上と知って驚いた。**
- **依存にならないために、頼れるものをゲームやスマホ１つと決めないで、たくさんの選択肢から選べるようにしたい。ゲームやスマホ以外に楽しみや興味を増やし、普段から人との関わりを大切にしたい。**
- **「自立とは依存先を増やすこと」という言葉が印象に残った。**
- **嫌なことがあったりイライラするときは、ゲームやスマホに頼らず、誰かに相談したいと思う。**
- **ゲーム・スマホを使用するときは、時間制限をつけようと思う。また、テスト前は、自分が手の届かない所に置いたり、画面を白黒にしたりしたい。**



来週の担任

	1組	2組	3組	4組
11/9(月)～13(金)				

来週の予定



	１１/９(月)	１０日(火)	１１日（水）	１２日（木）	１３日（金）
朝	朝活動	朝活動	**学年朝会**	朝活動	朝活動
１限	**薬物乱用防止教室**	授業	授業	授業	授業
２限	授業	授業	授業	授業	授業
３限	**教育相談（自習：ぷちスタ）**	授業	**教育相談（自習：ぷちスタ）**	**教育相談（自習：ぷちスタ）**	**教育相談（自習：ぷちスタ）**
４限	授業	**学活＋終学活**	授業	授業	授業
給食	○	○ 12:10～12:45	○	○	○
昼休み		２－４のみ	**昼休み、合唱練習で体育館を使用するため、体育館使用停止**		
５限	授業	**２－４技術公開授業**	授業	**学年音楽 合唱中間発表会❷**	**進路学習（3年進路説明会視聴）**
６限			授業	授業	
清掃	○	×	×	○	×
終学活	14:55～15:05	終学活は４限に含む（給食後、下校）	15:40～15:50	15:55～16:05	15:40～15:50
合唱練習	**×合唱練習なし**	**×合唱練習なし**	**合唱練習(20分間) 15:50～16:10**	**合唱練習(20分間) 16:05～16:25**	**合唱練習(20分間) 15:50～16:10**
部活動	×	**×**	**×**	**×**	**○**
下校完了	15：20	**2-1・2・3組は、給食終了12:45その後、すぐ下校** **2－4は、授業終了後(14:20)、すぐ下校**	**専門委員会終了後(16:40)、下校 16:55**	**17:00**	**17:00**
備考	5限：2－2技術公開授業	1～4限：短縮授業 **5限：2－4技術公開授業(13:30～14:20)** 5限：1－4家庭科公開授業	城西タイム 専門委員会(16:20～16:40)	フッ化物洗口	**保護者面談** **2次案内配付** 学習確認テスト❹範囲表配付
ぷちスタ	国語7・8	数学5・6・7・8	英語7・8	社会7・8	理科7・8