

十中だより

12月号

令和5年12月7日
文京区立第十中学校
校長 南 英昭

～振り返る力～

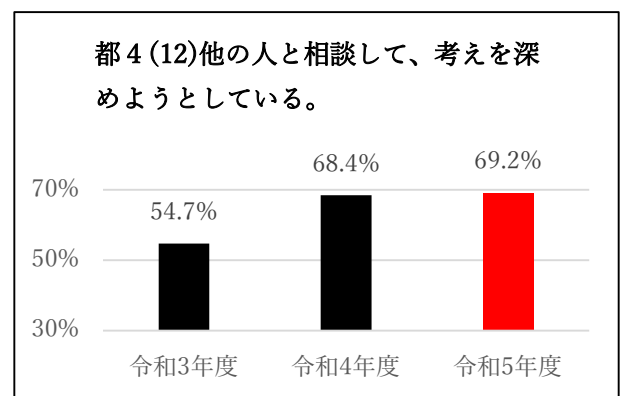
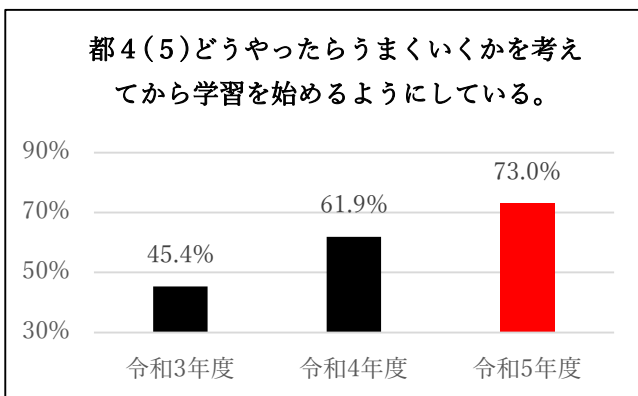
《年末になると》 いよいよ、令和5年も残りわずかになりました。年末になると1年を振り返り、その年の出来事やニュース、流行した言葉や総括した漢字などが話題になります。世相の振り返りも大切ですが、個人として令和5年を振り返ることも大事です。また、振り返りというどうしても、改善すべき点、反省点を思い浮かべる人が多いように思います。それも大切ではありますが、そればかりでは不十分です。良い点、成長した点を見つけ、それをさらに伸長することも同時に必要となります。その割合は人によって違いますが、良い点と悪い点の両方を自分で分析する力を有することが成長には不可欠なのではないでしょうか。良い点が見つけられなければ、次に進む方向が定まりません。悪い点を見ないで避けていけば、その部分の成長は期待できません。

《自己理解》 ソクラテスや老子が代表的な例ですが、紀元前から文明が発展していた地域では自分自身を理解することの大切さを説いている哲学者が多く存在します。それは、現代でも変わりません。日本でも有名な経営者や作家など多くの著名人が自己理解の大切さを説いています。自分を知ることは簡単ではありませんが、自分を知ること、自分を知らうとすることが、振り返りの基本となります。

《振り返る習慣》 振り返る力を付けるには、まず振り返る習慣を身に付ける必要があります。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、アメリカに渡った際に自分の打撃フォームを大きく変え、その後も微調整しスランプを克服しながら好成績を収めています。その大谷選手は、高校生の時から目標設定や振り返りを繰り返し、自分を成長させてきたことでも有名です。この「振り返る力」は、どの分野でも成長には欠かせない要素であり、身に付けるためには1年に1回の振り返りでは難しく、日常での繰り返し、習慣化が大切になります。

ただし、自分一人での振り返りでは、どうしても知識や経験に偏りがあり視野が狭くなります。また、反省ばかりになってしまう人もいます。そこで、周囲の力を借りることも有効です。直接的なアドバイスはもちろん、自分になかったものを周囲から取り入れることで効果が高まり、次に生かせる振り返りになることがあります。

《身に付けるために》 十中では、授業の中で「振り返り」や「他の人の考えを取り入れ、自分の考えを深める」ことを大切にしている授業構成で授業を実施しています。現3年生の東京都の調査結果を経年比較した一部が以下のグラフです。2年間でそれぞれの力が習慣化され、身に付き始めていることがみてとれます。今後さらに振り返る力を高め、主体的な自己調整力の向上を目指していきたいと考えています。



いのちと心の授業



助産師の方を講師として招き、11月11日(土)に「いのちと心の授業」を体育館で実施しました。講師の方からは、生命の誕生の話から、いのちの大切さや尊さを学びました。また、人との付き合い方や自分で自分を元気づける方法などよりよい人間関係の築き方も教えていただきました。今月の「いのちと人権を考える月間」を前に、命の重みや人間として幸せに生きていくことについて深く考えるきっかけとなる時間になりました。また、参加していただいた地域や保護者の皆様ありがとうございました。

講演後の感想を紹介します

自分が産まれてくるときには、たくさんの方が支えてくれていた、ということを改めて感じました。また、1番頑張ってくれたのは母だったということを実感しました。今日の授業を受けて、母や周りのたくさんの方が支えてくれて誕生したこのいのちを大切に生きていこうと思いました。今日の授業の最後に「あなたを大切にする」という部分がとても心に響きました。自分のことを大切に考え、自分と同じように相手のことも大切にしていきたいと感じました。相手のことを自分のように考え、相手の気持ちも自分のこととして考えるようにしていきたいと思いました。

表彰、活動報告等

活動の名称	実績・連絡・案内等
男子バレーボール部	文京区新人大会 第6位 第4ブロック新人大会 出場
バスケットボール部	文京区新人大会 男子出場 女子出場
ソフトテニス部	文京区秋季新人大会 (女子団体)第3位
卓球部	文京区新人大会 (団体)男子 優勝 女子 優勝 (個人)男子 第2位、第3位 女子 第1位、第2位
バドミントン部	文京区秋季新人大会 (団体)男子 第2位 女子 第3位 (個人)男子シングルス 第2位 第3位 男子ダブルス 第2位 第3位 女子ダブルス 第2位 Bブロック秋季大会 女子ダブルス ベスト8
吹奏楽部	12月9日「第12回シエナ de」アン・コン!」出場決定(文京シビックホール) 12月16日「クリスマスコンサート」林町小学校と共演(林町小学校体育館)
英語部	英語によるスピーチ(学習発表会にて個人発表)
美術部	クレイアニメ制作(学習発表会にて発表)