

学校だより



# 青葉が丘

=小中共通教育目標=

学びの山を登り切ろう

令和8年5月29日

第3号

別海町立上西春別中学校

発行責任 校長 須貝 貴典

## 「自分の感情をコントロールする方法」

校長 須貝 貴典

4月の末に、中体連の会議に出席するため札幌に行きました。道央圏では桜が満開となっており、札幌中心部の様々な場所できれいな桜を見ることができました。そして5月の上旬には、上西春別地区から西春別地区に続く桜並木ロードが満開となり、この地域の素晴らしさを改めて感じる事ができました。

さて、学校の授業では学習指導要領にもとづき「生徒自ら主体的に考えること」、「仲間と議論する対話的な学び合い」、そして、「自分を見つめ、振り返り、学びを深めていく」ことが重要とされています。いわゆる「主体的・対話的で深い学び」という学習です。この学習は、心理学でいうところの「メタ認知」と深い関係にあることがわかってきました。「メタ認知」とは、「冷静で客観的な判断をしてくれる頭の中のもう一人の自分」のことです。学習に例えると、「どのように覚えると自分にとってわかりやすいのか」、「学習全体はどのように進んできたのか」など、自分が第三者の視点で振り返ったり評価したりすることです。

「メタ認知」を高めることで、多くのメリットがあるとされています。

- ①感情に流されず状況を冷静に捉えることができるので課題解決能力が高まる。
- ②冷静に感情をコントロールできるため一時の感情に振り回されなくなる。
- ③相手と自分の違いや置かれている状況を広い視野でとらえることができるので、円滑な人間関係を築くことができる。

子どものメタ認知を鍛える方法があります。

- ①子どもが学習計画表を作成する場合、「作ってみる→やってみる→うまくいかない部分がある→修正する」を、大人と一緒に繰り返し確認する。
- ②子どもの努力や成長を、大人がしっかりと認めて子どもに伝える。
- ③子どもが失敗した場合、叱るよりもなぜ失敗したのかを大人と一緒に考える。

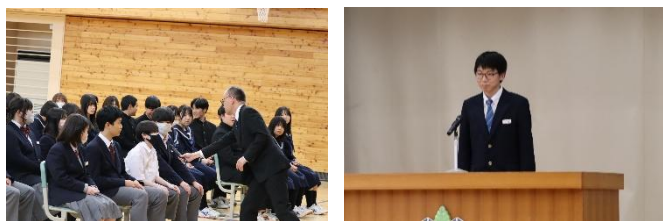
本校では上記のような指導を取り入れながらメタ認知を意識し、自分の感情をコントロールできるよう働きかけていきます。感情のコントロールは、大人になってからも、仕事や家庭生活など多くの場面で役立つと考えています。

ご来校をお待ち  
しております！

生徒の活動や活躍を見に来てください！

- 1日(月) 全校集会 15:05~15:20
- 9日(火) 根室教育局指導主事訪問授業公開 10:35~11:25
- 10日(水) 1学年着物教室 10:35~12:25
- 15日(月) 根室教育局指導監訪問授業公開 13:15~14:05
- 19日(金) 中体連壮行式 15:05~15:20
- 29日(月) 町教育委員訪問授業公開 9:35~10:25
- 29日(月) 1学年NIE講話(新聞を活用した活動) 13:15~14:05

## 5月全校集会



連休明けの8日に全校集会が行われました。校長先生からは栄養や睡眠の大切さについて話があり、生徒会からは気持ちの切り替えの呼びかけがありました。生活リズムを見直す機会となりました。



学校ブログは  
こちらから  
どうぞ!



## 交通安全教室



中標津警察署の渡邊さんを講師に迎え、交通安全教室を実施しました。自転車の乗り方や新しい交通ルールについて学び、自分や周囲の安全を守ることの大切さを改めて考える時間となりました。

## 子どもまつりボランティア



西公民館で行われた子どもまつりに、本校生徒10名がボランティアとして参加しました。各ブースで積極的に活動し、地域の方々との交流を通して、地域の一員としての自覚を深める経験となりました。

## ご協力ありがとうございました

5月は二者面談をはじめ、PTA 理事会や学校運営協議会 (CS) などで学校に足を運んでいただき、ありがとうございました。子ども達の成長はもちろんのこと、学校運営についても多くのご意見をいただき、貴重な機会となりました。これからも様々な場面でご協力をお願いすることがあるかと思いますが、引き続きご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

日	曜	行事	部活	バス	給食	コッパ
1	月	全校集会	○	○	16:00	読 6
2	火	ALT	○	○	16:00	読 6
3	水	3年生 修学旅行 1・2年 午前授業	△	○	13:00	読 4
4	木	3年生 修学旅行 別教協 (一斉研修) 変則日課	×	○	13:10	4
5	金	3年生 修学旅行 1・2年 3時間授業 部活 (13:00~15:00 ※お弁当必要)	△	×	11:55	読 3
6	土	地区中体連 (水泳)	△			
7	日		△			
8	月		△	○	16:00	読 6
9	火	ALT 指導主事訪問	○	○	16:00	読 6
10	水	今井SC来校 1年生番物教室 (3・4h)	○	○	16:00	読 6
11	木	尿検査	×	○	14:40	読 5
12	金	白鳥号 部活 (14:40~16:40) 漢字検定 ALT 内科検診	○	○	14:40	読 5
13	土		△			
14	日		△			
15	月	指導主事訪問	×	○	14:40	読 5
16	火	ALT 職業体験学習	○	○	16:00	読 6
17	水	職業体験学習	○	○	16:00	読 6
18	木	合同引き渡し訓練	×	○	15:25	読 5
19	金	ALT 社行式	○	○	16:00	読 6
20	土	地区中体連 (陸上)	△			
21	日	地区中体連 (陸上)	△			
22	月	定例職員会議	×	○	14:40	読 5
23	火	委員会活動日	○	○	16:00	読 6
24	水	今井SC来校	○	○	16:00	読 6
25	木	研修日	×	○	14:40	読 5
26	金	1年生総合 (別海探訪 1日校外学習) 白鳥号	○	○	16:00	読 6
27	土	通信陸上	△			
28	日	通信陸上	△			
29	月	NIE講話 (1年生)	○	○	16:00	N 6
30	火	眼科検診 (3年生) ALT	○	○	16:00	読 6

## 上西春別中 日々の様子



避難訓練



生徒総会



NIE 活動



心の健康講座 (2年生)