



八女市立筑南中学校  
学校だより7月号

飛 形

令和 7年 7月 18日  
文責:校長 喜田 明子

## 1 悩みがあるのは頑張っている証拠 (7月18日生徒集会より)

西日本新聞のこどもタイムズ(7月4日付)に「小学生たちのお悩み相談室」というコーナーがありました。小学生ならではの『悩み』かと思いきや、中学生にも(場合によっては大人にも)十分当てはまるものばかり。自分も似たような悩みがあるという人もいるのでいくつか紹介します。

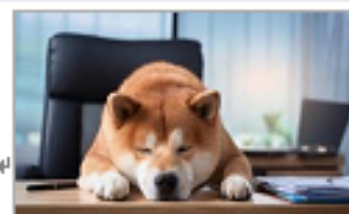
### 【勉強編】

Q:家で勉強がなかなか始められません。

A:とにかく机に向かおう。とりあえず5分間我慢すれば「作業興奮」という脳の仕組みでやる気がわいてくるよ。

Q:イラストや動画の方が分かりやすいので、文字だけの本や小説って読まなくてもいいんじゃないの？

A:AIが出した答えを見るだけでは自分の脳は発達しません。本は「答えがすぐ出ない問題を考える力」を養ってくれる。物語の世界を想像したり、文脈について深く考えたりする読書は、相手の気持ちをくみ取る訓練にもつながるよ。



### 【生活編】

Q:毎日寝る時間や起きる時間が不規則です。

A:一日中ダラダラすると体内時計が狂って体調を崩すかもしれないよ。平日と同じ時間に起き、適度な運動をすること。夏休みのラジオ体操は一日のスイッチを入れるのに最適だよ。

Q:やる事がたくさんあってパニックになります。

A:やりたいことを紙に書き出し、かかる時間の割当振りを考えて計画を立てるといいよ。

### 【友達編】

Q:けんかした友達とどうすれば仲直りできますか？

A:自分から謝るのは「負け」じゃないよ。「感情伝染」とってこっちが笑顔になれば相手も笑顔になるんだよ。

答えてくれたのは精神科医の権沢紫苑先生。「やる気」のメカニズムや「体内時計」から「人付き合い」まで、脳の仕組みや考え方のヒントなど、解決の糸口を具体的にやさしいことばで教えてくれています。「こうありたい理想の自分」と「そうでない現実の自分」のはざまでは人は悩みます。それは大人も子どもも同じ。より良く生きようとする努力の結果です。よく「相談するときはもう自分の答えは出ている」などと言いますが、それでも違う視点の意見を聴くことで、解決のヒントをもらったり自分の感じ方・考え方を見直すきっかけになったりします。なにより、『誰かに相談すること』で気持ちが楽になることもあります。人は他者と関わって悩み、他者によって救われるのかもしれない。

## 2 今月の校内授業研修会 (6月26日) 授業者 武下 昌樹先生



### 3年1組 理科 \*単元名【仕事とエネルギー】

今回の授業は、力学的エネルギーについてこれまで学習してきたことを踏まえ、同じ大きさの力学的エネルギーの状態でも、コースの違いで到達時間に差が生じるについて、高さや速さに注目して説明することをねらいとした発展教材でした。

自分が立てた実験前の予想と実験結果のズレからその理由を説明するための考察など、一連の活動にどの生徒も熱心に取り組み、班での交流もさまざまな実験器具を活用し、よりよい表現を目指して自分たちの意見を練り上げようとする姿が見られた授業でした。

### 3 青少年弁論大会 (7月5日)

今年、おりなす八女で「社会を明るくする運動 青少年弁論大会」が開催され、3年生の久富照希さんが「自主練習を通して分かったこと」という演題で出場しました。部活動の野球を続ける上で、本来一人で行う自主練習に家族が沢山支えてくれていることにあたりまえと思わないで感謝したいという思いや、自分もまた困っている人に手を差し伸べる人になりたいという気持ちを素直に表現していました。

### 4 八女地区大会 (6月28日、7月2日)

異例の早い梅雨明けで猛烈な暑さの中、中体連八女地区大会が開催されました。参加した生徒はどの会場でも全力で試合に臨む姿が見られました。



【軟式野球】岡山球場

【剣道】上陽北高等学校



軟式野球部は八女地区大会準優勝、剣道部は1年の近藤さんが個人戦3位でそれぞれ筑後地区大会へと進み、熱戦を繰り広げました。



【卓球】八女市総合体育館

### 5 楽しい夏休みにするために

7月21日(月)から子どもたちにとって待ちに待った夏休みが始まります。自由研究や克服したい課題など長期休暇だからこそできることがあり、今から楽しみにしている人も多いことでしょう。一方で、毎年交通事故や水の事故のニュースが絶えないのも事実です。

また、予期せぬ犯罪に巻き込まれる危険性もあります。事件事故には重々ご留意され、充実した休みとなるようご家庭でもご指導よろしくお願いいたします。詳しい内容については「夏の生活心得」として別紙で配付しておりますのでご確認ください。

#### 8,9月の主な学校行事等(予定)

8月 6日(水)出校日  
25日(月)授業開始  
26日(火)課題テスト  
27日(水)常任委員会  
28日(木) 曜き日体験(3年)  
29日(金)生徒集会 広報委員会  
9月 1日(月)安全点検  
親子で育む筑南っ子実践週間～7日  
3日(水)校内清掃日  
9日(火)期末考査①  
10日(水)期末考査②  
11日(木)期末考査③ 暴力団排除教室

12日(金)八女地区新人陸上大会  
22日(月)学校運営協議会  
25日(木)生徒会役員改選  
27日(土)八女地区連合音楽会  
29日(月)常任委員会  
30日(火)3年学力テスト  
☆90来校(水曜日)  
7月16日 8月27日  
9月3, 17, 24日  
※都合により変更することがあります、ご了承ください。

