



朝風

No. 3

令和7年5月1日
朝日中学校通信

～「未来で生きる『人間力』の育成」～



朝日中 HP 二次元コード

☆空から自分を見てみよう ～「メタ認知」の魔法～



今回は、皆さんのこれからの学習や生活に大いに役立つ「心の魔法」についてお話します。その魔法は「メタ認知」といいます。

少し難しい言葉に聞こえるかもしれませんが、意味はとても簡単です。それは「自分のことを、もう一人の自分が空の上から眺めているようなイメージ」を持つことです。例えば、テスト勉強をしている時を思い出してください。「全然覚えられない！」とイライラしてしまうこ

とはありませんか？ そんな時、「あ、今自分はイライラしているな」とか「この覚え方は自分に合っていないのかも」と、自分の状態を一步引いて観察してみる。これがメタ認知です。

この力が身につくと、良いことがたくさんあります。

まず、感情に振り回されにくくなります。誰かとケンカしそうな時、「自分は今、カッとなっている。ここで言い返したらもっとひどくなるぞ」と冷静な自分がさきやいてくれば、大きなトラブルを防ぐことができ、感情やストレスをコントロールしやすくなります。

次に、学習の効率が上がります。「自分は数学の図形問題が苦手だから、先にこっちを片付けてしまおう」と、自分の得意・不得意を客観的に判断して、効率的な勉強法を選択できるようになります。

では、どうすればこの力を鍛えられるのでしょうか。まずは、自分を観察することが大切です。「今、私は緊張しているな」「今、私はワクワクしているな」と、心の中で実況中継をします。皆さんの心の中には、自分を導いてくれる「もう一人の自分」が必ずいます。失敗しても評価せず、ありのままの自分を見つめると、「次はこうしよう」と前向きに切り替えることができるようになります。

これからの学校生活、ぜひこの「空からの視点」を意識して、自分自身を上手にリードして行ってください。応援していますよ。



ボランティアのお知らせ

ゴミゼロ運動

○ 5月31日(日)9時～(予備日 6/7)

「クリーンな朝日」を目指し、ぜひ参加を！ 詳細は各自治区へご確認ください



☆5月の予定



5月1日(金)内科検診3年	5月20日(水)1年ネットモラル教室
5月7日(木)専門委員会	5月21日(木)1年交通安全教室
5月8日(金)心電図1年・生徒議会	5月22日(金)1年防災教室
5月11日(月)歯科検診3年+2年2クラス	5月25日(月)学校運営協議会
5月14日(木)15日(金)1年自然教室	教育相談期間開始(~6/19)
5月19日(火)修学旅行事前指導	5月26日(火)進路説明会 内科検診2年
5月20日(水)3年修学旅行、2年職場体験 ~22日(金)	5月28日(木)耳鼻科検診全学年
	5月29日(金)3年実力テスト

第4回八王子祭写生大会のお知らせ

○5月16日(土)9時から16時 小向神社境内にて

普段は何気なく通り過ぎる鳥居の向こう側。そこには、教科書には載っていない「時間の流れ」があります。木漏れ日、苔むした石段、重厚な社殿。スマホの画面越しには見ることができない、五感で感じる景色を自分の手で描き出してみませんか? **詳細は、各クラスルームをご覧ください。**

☆明日から5連休です



今日から5月がスタートします。

新しい学年やクラスが始まり、4月は誰もが緊張や忙しさの中で過ごしたことと思います。明日から始まる連休では、部活動等に励む人も多いかと思いますが、時間が取れるときにはぜひ**心と体をしっかりと休めることを意識してください。**何もしないでのんびりと過ごす、好きな音楽を聴くなど、**心身をリフレッシュ**させることはとても大切です。生活の「ON」と「OFF」のメリハリを大切にしながら、**来たるべき1学期のこれからの生活を、さらに充実させていきましょう。**



☆中学校の電話対応時間について

令和2年度4月より町教育委員会を通じて、すでにお願ひしておりますが、中学校における電話対応時間につきましては、

平日(月~金)7:45~19:00【10/19(月)~2月末までは18:00まで】

長期休業期間(月~金)8:20~16:50(※学校休校日を除く) です。

また、中学校教職員の勤務時間は8:20~16:50であるため、勤務時間終了後、職員不在の場合は対応できない場合があります。ご了承ください。なお、災害等の緊急時や対応を急がれる場合は、

朝日町役場【電話番号】059-377-5651(代)までご連絡ください。

