



朝風

No. 3

令和7年4月28日
朝日中学校通信

～「未来で生きる『人間力』の育成」～



朝日中 HP QRコード

☆自己肯定感って？



始業式や入学式でこの「**自己肯定感**」についてのお話をしました。皆さん覚えてますか。今回は、自己肯定感についてのお話をすすめていきたいと思います。

さて、あらためて皆さんは自分のことが丸ごと好きですか。丸ごととは、じぶんの欠点や劣っていることも含めてでしたね。なかなか難しいと思うかもしれませんが、**自己肯定感とは、自分で自分を認めることです。**自己肯定感を高めることで、幸福度を上げ、物事を達成する力など、あらゆるパフォーマンスや能力の向上につながっていきます。そこで、

【自己肯定感の高め方】

☆達成できそうな目標を立て、達成できたら、**自分をほめる**ことです。「よくがんばったね」と、自分に声をかけてあげてください。**他人と比べる必要はありません。**自分の成長に注目してください。小さな成功体験の積み重ねが自己肯定感を高めていきます。

☆もし、失敗したら、「**何とかなるさ**」と前向きにとらえましょう。失敗のない人生などありません。**次にもう少しくまできればいい**のです。自分の力を信じ、チャレンジへの恐れを減らしていきましょう。そうすれば、結果は徐々に上向いていくでしょう。

これらの習慣を皆さんの日常生活の中に取り込んでほしいと思います。今日からできますし、一人でできます。内容は小さなことでいいのです。例えば、

- ・「お風呂に入りなさい」と言われる前に、お風呂に入ったので、「私はよくがんばった」。
- ・部活動でできなかったことが1回できたので、「私はよくがんばった」。
- ・ぐっすり眠れたので、「私はよくがんばった」。



などです。続けることが大切です。そうしていくうちに、**自分に自信が付き、様々な事がポジティブにとらえられる**ようになります。少々の困難な壁にぶつかっても、乗り越えていけるようになります。同時に幸福度も高まっていくので、良いスパイラルに入っていく、充実度の高い毎日を過ごせるのではないのでしょうか。**自分にプラスの声掛けをする**ということ覚えておいてください。それが、朝日町が目標としている「**人間力**」を身に付けることにつながっていくのです。



☆5・6月の予定

5月2日(金)心電図1年
5月8日(木)専門委員会
5月9日(金)内科検診2年・生徒議会
5月12日(月)修学旅行事前指導
5月13日(火)3年修学旅行、2年職場体験
～15日(木)1年家庭訪問
5月22日(木)耳鼻科検診全学年
教育相談期間開始(～6/20)
5月23日(金)学校運営協議会
5月26日(月)授業公開(～4/28・30)
5月27日(火)進路説明会
内科検診1年
5月29日(木)歯科検診2-4, 1年
3年実力テスト

6月2日(月)暑熱対策期間開始
6月3日(火)眼科検診全学年
6月4日(水)期末テスト発表
6月11日(水)～13日(金)期末テスト
6月16日(月)専門委員会
6月17日(火)生徒議会
6月25日(水)壮行会
6月28日(土)29日(日)中体連三泗地区予選
(以降、7月:5日6日12日13日19日と続きます)



ボランティアのお知らせ

ゴミゼロ運動

○ 5月25日(日)9時～(予備日 6/1)
朝日町をきれいにしましょう！ぜひ参加を！
詳細は地区の回覧板等で確認してください



中学生のメッセージ 運営協力をお願い

今年は川越町あいあいホールで、8月23日(土)に開催されます。その際の「案内係」を募集します。県内の中学生の発表を聞くいい機会です。ぜひボランティアの協力をお願いします。

募集人数:朝日町 8名 時間:10時～16時30分ごろ

☆そろそろ4月が終わります



新学期が始まって早1か月。今月は慌ただしかったですね。今年のゴールデンウィークはちょっぴり短くなりそうですが、こんな時こそしっかり休んでください。休むことは悪いことではなく、必要なことです。次の行動への充電期間となり、皆さんのパフォーマンスの向上につながります。いつもお伝えしておりますが、人には必ずON(オン)とOFF(オフ)の時間を作ることが大切です。ゆったりとした自分の好きな時間を過ごしてくださいね。



☆中学校の電話対応時間について

令和2年度4月より町教委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【10/20(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、

朝日町教育委員会教育課(059-377-5657)までご連絡ください。

