



白系だより(舞鶴市立白系中学校)

通算1454号 令和5年12月22日発行

HP:<https://shiraito-maizuru.edumap.jp/>



学校教育目標 自ら学び 心豊かに たくましく生きる 生徒の育成

～ リフレーミング ～

リフレーミングとは、ある事の枠組み(フレーム)をはずして、今までと違った枠組み(角度)からアプローチしたり、視点や見方を変えることです。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が違うので、長所にも短所にもなります。自分の容姿や性格などに悩みやコンプレックスを持っている場合、リフレーミングすれば、個性として考えられます。自分の個性と向き合うことができれば、自分の魅力も再認識でき、自尊感情や自己肯定感の向上にもつながります。

例えば「**怒りっぽい**」を言い方を変えると「**ちょっとしたことに気が付き、意見をする**」ともなります。様々な不正行為は、始めは『まあ、このくらい大丈夫か』程度のものが、少しずつエスカレートして、最終的にニュースで報道されるような大ごとになってしまいます。この場合「怒りっぽさ(ちょっとしたことに気が付き、意見をする)」は不正や失敗を**早期に発見、早期対策するためには重要な力**になるとも言えます。したがって、感受性が豊かであるが故に「怒りの感情」だけではなく、「気が付いたことをその人のために伝える」といった、「人への優しさ」も兼ね備えているのかもしれませんが。

また、怒りっぽい人は、瞬時に興奮状態になることができます。例えば、激しいスポーツに関していえば、冷静な中にもどこかで興奮状態を併せ持ちながら瞬時のパフォーマンスを発揮できるプレイヤーも少なくありません。怒りっぽいというのは、瞬時にパフォーマンスを発揮する準備ができる能力があることも意味しています。

決して、「怒りっぽくならう」とか「怒ること」を推奨しているわけではありません。自分の個性をネガティブさだけで捉えず、ポジティブさも捉えたいという自分と向き合い、新しい自分の魅力が発見することで、自己肯定感も向上し、より前向き考えて行動できると思います。

近い将来には、高校入試や会社の面接等で**自分の長所と短所を答える**こともあるかと思いますが、「**リフレーミング**」で視点や見方を変えて自分の良さを発見し、自己アピールしても良いかもしれません。

また、年が明けると、入学試験で面接のある生徒には、面接練習が行われます。皆さんの態度や服装も含めた「見た目」や答え方で第一印象が大きく変わります。各会場の面接官とは、おそらく初めて会うと思いますので第一印象は非常に大切です。その時だけきちんとしようと思ってもなかなかうまくできません。日常生活の中で「当たり前前」のことが「当たり前前」にできるような心がけましょう。特に自分ができることはいつまでも人任せにせず、自分で意識してできるようになってほしいと思います。

今年も「あと10日しか」いや「まだ10日もある」ので三者懇談会や通知表などで振り返った事を行動に移すことができたなら「10日」でも自分を変えることができるかもしれません。今後の白系中学校生徒みんなの成長を願っています。

保護者の皆様には、大変お忙しい中、御来校いただき、三者懇談会をお世話になりました。ありがとうございました。

この一年間、本校教育に対し御理解と御協力を賜り、心より感謝申し上げます。

至らぬことも多々あったかと存じますが、御支援を頂きましたこと、重ねて御礼申し上げます。

皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。

校長 松林周一郎 教職員一同



例【リフレーミング】 ※ ⇄双方向⇄

- 飽きっぽい⇄好奇心旺盛
- 頑固な⇄意志が強い
- 調子に乗りやすい⇄明るい雰囲気を作れる
- 目立たない⇄協調性がある
- おとなしい⇄穏やかな
- 周りを気にする⇄心配りができる 等

日	曜日	1月学校行事
1	月	年末年始の休日
2	火	年末年始の休日
3	水	年末年始の休日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	
10	水	3学期始業式・給食あり 5限50分下校16:00 一部活 始業式
11	木	2限2測定3年
12	金	2限2測定2年 第3回英検
13	土	
14	日	
15	月	2限2測定1年
16	火	1限2測定6組 避難訓練 ※1~4限45分
17	水	小学生授業体験・説明会 一部活 3限50分 給食なし 下校12:10
18	木	6限45分 ※(放)3年面接練習
19	金	6限45分 ※(放)3年面接練習
20	土	
21	日	制服採寸9:00~17:00図書室・視聴覚室
22	月	6限45分 ※(放)3年面接練習
23	火	授業参観6限 参観日
24	水	5限50分 下校14:50 一部活 ※職員会議のため
25	木	6限45分 ※(放)3年面接練習 おでかけほっと
26	金	6限45分 ※(放)3年面接練習 学校徴収金引落し日
27	土	
28	日	
29	月	6限45分 ※(放)3年面接練習
30	火	6限45分 ※(放)3年面接練習
31	水	5限50分 下校14:50 一部活 職員研修会のため

日	曜日	2月の主な学校行事予定
5	月	2/10(土)の振替休日
10	土	※登校日 私学入試 1・2年夢チャレンジテスト
15	木	公立前期選抜試験

各種大会・コンクール等の結果

第77回舞鶴市駅伝競走大会 11/19開催		
中学女子の部	準優勝	白系中学校 B
メンバー	記録	山崎 友結・塩見 心菜・塩田 澪 52'06" 八原 桃・石田 花恋・糸井 七海

第25回ショパン国際ピアノコンクールin ASIA		
1月初旬に行われる全国大会出場		小泉 絢太郎

舞鶴高専杯プログラミングコンテスト 11/26開催		
アイデア部門	最優秀賞	
	日立造船株式会社 企業賞	三好 佑奈
	女性がもっと活躍できるで賞	
	優秀賞	水口 颯
	舞鶴に住みたい人が増えるで賞	

第24回 絵で伝えようわたしの町のたからもの絵画展		
作品展	優良賞	舞鶴市立白系中学校1年 草場 咲良

新しい「生徒会中央委員」決定!		
【会長】	中江 咲耶 (2年)	
【副会長】	辻村 宗純 (2年)	高津 望 (1年)
【役員】	廣澤 優美 (2年)	小畑 瑛瑛 (1年)
【役員】	後藤 遥斗 (2年)	岡安 咲空 (1年)
【役員】	大野 菜々美 (2年)	横山 七虹 (1年)

白系中学校PTA活動について

11/24(金)19:00~白系中学校区PTA三校合同人権講演会に「関西外国語大学短期大学部 堅田利明氏」を招き、「うわさや思い込みではない正しい理解のために~吃音の理解推進と啓発~」を題としてご講演いただきました。事例も踏まえながら分かりやすく丁寧にお願いいただき、吃音に対する正しい理解と対応の大切さ等を学びました。あっという間の時間でした。ありがとうございました。

年末・年始の「緊急連絡先」のお知らせ(教育委員会より)

令和5年12月28日(木)~令和6年1月3日(水)の期間を「学校閉鎖日」とさせていただきます。市立小・中学校は原則不在になります。緊急の場合は、下記に連絡してください。

いじめ相談ダイヤル(66-2210)、いじめ相談メール(mai-my-sodan@kyoto-be.ne.jp)は期間中も開設します。ただし、メールの返信は、1月4日(木)以降になります。ご理解いただきますよう、お願いいたします。

【舞鶴市教育委員会 学校教育課】
電話:090-3037-5561
(期間中のみ公用携帯電話)
受付:12/28(木)、12/29(金)、1/2(火)、1/3(水)
※午前8時30分~午後5時00分まで
※土・日・祝日を除きます。

シライトタイガーブラック

●本当は優しい
●素直じゃない
●座右の銘「好きなように生きる」
●誕生日は12月25日
●好きな教科は、ない