岩国ひがし学園 東中学校 教育相談だより NO.11

Rising Moon



令和8年（2026年） 10月 7 日



歩きつづける 彼岸花
咲きつづける

作 種田 山頭火

長雨をもたらした秋雨前線がいつの間にか消滅し、空が澄み、清々しい秋を感じる季節となりました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、中間テストが終わり、東中学校の空気は「動から静へ」と、雰囲気ががらりと変わりました。次はいよいよ「文化祭＆合唱コンクール」です。この行事も、団結力や協調性などが問われ、教育効果が極めて高い取組です。私が好きな言葉 ：『**熱くなれる何かと 一緒にやれる仲間がいれば 結構なことができる**』を生徒の皆さん一人ひとりが感じてほしいと思っています。



合唱コンクールに想う



今年もいよいよ静の行事：「合唱コンクール」がやってきます。10月はクラスの絆を実感するときです。合唱コンクールでよい合唱をするためには何をすればよいのでしょうか？ 廊下の掲示でも紹介しましたが、「**合唱はクラスの常を映す鏡である**」と言われます。すなわち、クラス合唱は実はすでに4月から始まっているのです。全国には、学級づくりのために、6月にコンクールを行う学校もあるくらいです。4月以降、クラスが「**自分のことを表現しやすい安心感のある集団**」になっていれば、合唱コンクールはうまくいくはずです。合唱を聞けば、そのクラスの様子がよくわかるのです。そんなクラスなら、



◎ **歌うこと、頑張ることは恥ずかしいことではない → 歌う！**
◎ **大きい声で歌っても、受け入れてくれる安心感がある → 思い切り歌う！**
◎ **みんなが出だしの声を出すと信じている → 自分も出だしの声を出す！**
◎ **みんなが音を伸ばすと信じている → 声を伸ばしきる！** というよい流れです。

次に、「どのクラスにも歌いたくない人がいる」ことを知っておいてください。いろんな人がいることを理解して、いろんな人を受け入れることが大切なのです。歌いたくない人もいるのがクラスです。合唱コンクールは、そういうことを学ぶ良い機会と言えます。歌う人と歌わない人が歩み寄ることが大切です。あくまでも合唱は手段。合唱コンクールを通して、人間社会に必要な「**歩み寄り**」を学ぶのです。

最後に、「ゴールデン・グランプリ（GG）を目標にすると、うまくいかない」です。合唱でGGをとるというのは、目的ではなく手段です。GGがゴールだとしたら、GGを取った後に何が残るのでしょうか。「賞はめざすものではなく、素晴らしい取組をしたクラスが『 結果的にとるもの 』だ。」ということです。

すばらしい取組、すなわち、めざすは「金賞」（合格＝素敵なクラスですね～）なのです。今年こそ、すべてのクラスが切磋琢磨して、すばらしい取組をして、まずは「金賞」を獲得しましょう。昨年度は、9年生が「全クラス金賞」を果たしましたが、全校の全クラス金賞とは成りませんでした。しかし、今年はチャンスです。今まで誰も経験したことがない「全クラス金賞」の瞬間を見せてもらえませんか？ 雨にも負けず、「立派な体育祭」を創り上げた皆さんなら十分可能だと思いますよ。



これから24日（土）の本番まで、担任の先生や学年の先生と一緒に、クラスの絆を深め、素敵なハーモニーを創り上げてください。クラス合唱でしか経験できない感動を味わってください。中学生のうちに。いや、中学生時代にしか味わえない感動を！ そんな経験・感動を思い出の1ページに刻んでほしいと思います。一人ひとりの心の成長に期待しています。そして、みんなの心が一つになった、みんなが主役のクラス合唱を楽しみにしています。

めざせ、『 **東中史上初の全クラス金賞！** 』

by 東中教職員一同

今後のスクールカウンセラー来校日

１０月２２日（木）PM，１０月２８日（水）PM，１１月１１日（水）終日
１１月１９日（木）終日、１１月２５日（水）PM，１２月 ４日（金）終日



テスト後に起こる“やる気の落ち込み”の心理

先日、中間テストが終わりました。生徒たちはほっとしていることでしょう。そんな時期、生徒たちの心理はどのようなものなのでしょうか。公認心理師・臨床発達心理士　小井出博文さん（青少年育成支援　なごや心理相談室）は、次のように言っておられます。

◆ テスト後の静けさに隠れる、子どもの心の揺れ

定期テストが終わったあと、保護者の皆様は「少しゆっくりできるかな」と思うかもしれません。しかし、子どもの表情は意外にも晴れず、元気がない、口数が減る、部屋にこもる――そんな姿が見られることがあります。実は、子どもの心の中では“結果への不安・比較・自己評価の揺れ”が一気に押し寄せています。それが“やる気の低下”として表に出るのです。

◆ テスト後に起こる心の落ち込みの理由

① 自己効力感（Self-efficacy）の揺らぎ ・・・ 心理学者バンデューラが提唱した“自己効力感”とは、「自分はできる」という感覚のこと。テスト結果は、この自己効力感を大きく揺らします。

② 社会的比較理論（Social Comparison Theory） ・・・ 心理学者フェスティンガーは、人は自然と他者と比較してしまう、という理論を示しました。テストの点数は比較が避けられません。

③ 認知行動論が示す“自動思考”の増加 ・・・ ストレスが強くなると、脳は“自動的に否定的な結論”を導きやすくなります。

④ バーンアウト（燃え尽き）に似た心理的疲労 ・・・ テスト前の集中と緊張は、思っている以上に心を消耗させます。テストが終わった瞬間、張りつめていた糸が切れたように無気力や空っぽさが表に出るのは自然な反応なのです。

◆ **家庭でできること：子どもの心を守る４つのポイント**

① 結果ではなく、“気持ち”に寄り添う ・・・「悔しかったよね」・「がんばったもんね」

② 比較ではなく、“プロセス”に光を当てる ・・・ 前より集中できた・苦手を避けずに向き合えた・自分なりに工夫した。

③ 休息を“回復の一部”として認める ・・・ テスト後の疲労は、ただの怠けではなく、心の自然な反応。

④ 子どもが話したくなる“安心の空気”をつくる ・・・「話したくなったらいつでも言ってね」、これは、アドバイスよりずっと強い力を持ちます。

結果以上に大切なのは、「子どもが“安心して戻れる場所”があること」です。点数や順位よりも子どもはずっと大きな荷物（緊張・期待・比較・自己否定など）を背負って帰ってきています。この荷物をいちばん安心して置けるのが家庭です。「よく頑張ったね」・「大丈夫、ここにいていいよ」、その言葉は、子どもの回復に必要な“心の栄養”です。子どもは安心があるだけで前に進んでいきます。

∞ 空きスペースに数の話題を1つ ∞

Vol.3　「600」って、何の数？

10月5日でついに「600」に到達しました！
これはいったい何を表す数でしょうか？
ヒント ： SURに関する数です。

答えは、ここから南東方向へ 約９０mm

【数の答え】　SUR（ステップアップルーム）の連続利用日数です。600日連続で誰かが通室しています。（3年超に渡って）

【こころに響く言葉 Vol.21】

人生の大切な教え　7選

Ⅰ 空っぽのバケツほど 蹴るとうるさい
Ⅱ 置かれた場所で咲けない時は
　環境を変えなさい　根っこが腐る前に
Ⅲ 道に迷う者が一番道を覚える
Ⅳ 難が無ければ 無難な人生
　難が有れば 苦難の人生
　難有ればこそ 有り難し
Ⅴ 楽しい時ほど 短所を見直せ
　辛い時ほど 長所を活かせ
Ⅵ 出来ることからやる人が
　出来ないことをやれる人
Ⅶ 毎日の小さな努力の積み重ねが歴史を作る



【こころに響く言葉 Vol.22】

神様から教わった　鯛鱈鱒（たいたらます）の法則

魚の鯛（たい）や鱈（たら）は濁った水の中でしか生きることができません。それと同じように、「成功したい」・「遊びたい」「お金があったら」・「時間があったら」　そんな言葉には、心の濁りが潜んでいるのです。

では、どう言い換えれば良いのか？ それは、一歩踏み出し、「ベストを尽くします」・「より良くなります」と、心の中で、決意することです。

魚の鱒（ます）は、清らかな流れの中でしか生きることができません。同じように、清い言葉は、魂を磨いてくれるのです。

内側の心を変えることで、外側の現実が変わります。そのためには、まず、あなたが今使っている言葉を変える必要があるのです。