

よんちゅう

が っ ご う

四中だより

6月号

よんちゅうさんくん れいせつ こっ き おも
四中三訓「礼節・克己・思いやり」

よんちゅう ホームページアドレス <http://www.city.minoh.lg.jp/jfour/index.html>

よんちゅう ブログアドレス <https://blog.goo.ne.jp/jfour>

自分でコントロールできること・できないこと

5月の最終週は、曇りや雨の日が多くなり、梅雨が近づいてきたことを感じさせる日々が続いています。日によって肌寒かったり蒸し暑かったりと、体調を崩しやすくなる時期でもありますので、体調管理にはくれぐれも注意してほしいと思います。

5月には1年生はハチ高原での野外活動、2年生は京都への校外学習がありました。どちらも大きな事故もなく、子どもたちの笑顔がたくさん見られました。

3年生は6月12日から2泊3日で沖縄に修学旅行に行ってきます。平和の尊さ、戦争の醜さ、琉球の文化や沖縄の自然をしっかりと感じてきて欲しいです。

さて、5月27日（火）の全校集会で、校長から「自分でコントロールできること・できないこと」をテーマに子どもたちに話をしました。内容は以下のようなものです。

生徒のみなさんを見てみると、自分の力でコントロールできることとできないことをごちゃごちゃにして、ストレスを感じていることが多いです。天気や渋滞、過去、テスト問題、他人の言動など、身の回りには、私たちがコントロールできないことがたくさんあるけれど、特に、実際には変えられないはずの他人の言動にこだわって、自分で自分の気分を悪くしているもったいない人がいるようです。「あの人がこうしてくれたら。」「どうしてあの人はわかってくれないのだろう。」このようなことでストレスを感じている時、私たちはできないことをやろうとして心身を消耗させています。それより、できることをやって清々しい気持ちになる方を選びましょう。

元メジャーリーガーの松井秀喜さんは、著書のなかで、以下のように述べています。

まついひでき しんねん つらぬ
松井秀喜「信念を貫く」

- ① 自分がコントロールできることと、できないことを分けて考える。
- ② コントロールできることについては、結果につなげるべき努力をする。
- ③ コントロールできないことについては囚われない。

松井さんが、ニューヨークヤンキースに入団し、思うように成績が伸びなかったとき、マスコミから酷評されました。それに対して、彼は「記者が書くことは僕にはコントロールできません。コントロールできないことには関心を持ちません。」と答え、自分がコントロール可能なことに集中して黙々と練習していたそうです。

松井さんの例にもあるように、自分でコントロールできることとは、自分の気持ちの持ち方や言動、そして環境です。私は若いときにテニスに夢中になっていた時期があって、よく試合にもエントリーしていました。屋外での試合では風や雨、太陽などが試合を左右することがあります。そんな時、自分でコントロールできない、天気にはイライラしてもしようがないし、そんな時はプレーが雑になって負けてしまうことが多かったです。「この悪い状況は相手も同じだ。やれることをやろう。」と考えることができると、しっかり集中できてよい結果が待っています。

でも、実際、感情をコントロールするって難しいですね。ムカッとするなどの怒りを感じた時は、「とにかく6秒待つ」という方法があり、アンガーマネージメントと言われていました。また、その場から離れて一人になって気持ちが落ち着くまで待つという方法もあり、実際にそうすることを覚え、生活が安定した四中の卒業生がいます。自分がカッカしたらどんな言動に出る傾向にあるのか、どうすれば落ち着くのか日頃から考えておくことが必要です。イライラ・モヤモヤ、ムカッが減ると、ワクワクが増えます。

27日の全校集会では、いつもしっかり聞いてくれるみなさんが、あまり集中してなくて、おしゃべりしている人がちらほら見られました。私は「みんなの将来の幸せを願って、真剣に話しているのに、どうしてしっかり聞いてくれないのだろう。」と少しイライラしてしまいました。でも、生徒のみなさんが集中して聞くかどうかは私がコントロールできることではないですね。私ができることは、みんながもっと聞きたくなるような内容や話し方を心がけることでした。まだまだ修行が足りないなと反省した私でした。

みのおしりつだいよんちゅうがっこう とうちょう あらいなおと
箕面市立第四中学校 校長 荒井直人

児童・生徒支援コーディネーターの紹介

児童・生徒支援コーディネーターのリチャードソン アンドリ
ュー海です。「いったい何の先生？」とわからない人も多いと思
うので、紹介したいと思います。



児童・生徒支援コーディネーターは、次の目的で大阪府教育委員会より設置されている役職です。

【児童・生徒支援コーディネーターの目的】

- ・ すべての子どもが安心・安全に過ごすことができる環境をつくる。
- ・ すべての子どもの「自己肯定感」や「自己有用感」を高めることができる環境をつくる。

【児童・生徒支援コーディネーターの役割】

- ・ 学校運営体制の要となり、指導体制を充実させる。
- ・ 人権教育や生徒指導、進路指導・キャリア教育を充実させ、児童生徒の社会的自立や社会に参画する意欲を高める。
- ・ 外部人材や関係諸機関、地域との連携を進め、学校の総合的な問題解決的機能の向上を図る。

四中では次の三つを充実させることを軸に上の目的や役割を果たせるようにしています。

- ① 班活動（生活と学習の協同）
- ② 生徒の自主的・自立的な活動（生徒会、生徒会専門委員会、実行委員会）
- ③ わかりやすい授業（ユニバーサルデザイン授業）の実施

「コーディネーター」とは「物事が円滑に行われるように、全体の調整や進行を担当する人」という意味です。みなさんの笑顔が守られるように頑張ります。

「3D ボックス」知っていますか？
ぜひ活用してください！



3D ボックスとは、職員玄関の前にある生徒会掲示板と賞状などが飾られてある棚の間に
ある相談BOX のことです。「D だれでも」「D だれにでも」「D どんなささいなことでも」悩みや
相談事などを書いて投書して構いません。その際、次のルールを守るようにしてください。

①宛名(どの先生に向けたものなのか)を書く

②差出人(誰が書いたものなのか)を書く

→どうしても匿名(名前を書かないこと)がいい場合は構いませんが、対応ができなくなるこ
ともあります。

「先生に相談したいことがあるけれど、なかなか面と向かってはできない」という人は、ぜひ活用してください。ただし、生徒会の目安箱と同様に、いたずらや冷やかしはやめましょう。先生たちはみなさんの悩みが解決でき、笑顔で生活してくれることを望んでいます。

《避難訓練を実施しました》

5月2日、校内で火災発生を想定した避難訓練を行いました。

事前に教室で火災発生時や避難時の行動、避難経路の確認等の事前指導を受け、火災発生時の非常ベルで各授業担任の指示で待機した後、雨天のため緊急放送で体育館に避難しました。（実際は雨天でもグラウンドに避難します。）

校長先生の話のあと、箕面消防署にご協力いただき、消防隊員から、火災時の煙の怖さ等についてお話をさせていただきました。

生徒たちは、迅速に避難し、消防隊員のお話を真剣に聞いていました。



○少人数習熟度別授業について

3年生で数学、2年生で英語の少人数習熟度別授業を実施しています。1クラスを「基礎クラス」「標準クラス」に分け、よりきめ細かい授業により、その教科が苦手な子どもも得意な子どももそれぞれがレベルアップできるようにしていきます。

「基礎クラス」では、基礎基本を丁寧に説明し、確実な定着を図ります。「標準クラス」では、標準的な進度で学習し、総合的な問題にも取り組みます。クラス分けは年回数回提出してもらった希望票をもとに決めています。自分の現在の達成度にあったクラスを選ぶのがレベルアップにつながります。

○感染症にかかる出席停止の取り扱いについて

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ等の出席停止の取り扱いについて、お知らせいたします。その他感染症等による出席停止については、個別にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ等

※感染した生徒本人のみ出席停止となります。同居家族が感染したとしても濃厚接触者の出席停止はありません。

※出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後2日を経過するまで」です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
症状あり	発症 						登校OK 		
	発症 							登校OK 	
症状なし	検体採取日 						登校OK 		

出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお願いします。

令和7年度（2025年度）6月 行事予定 箕面市立第四中学校																						
日	曜	校時予定表										校内行事予定				校外行事予定		SC				
		学年	授業	1限	2限	3限	4限	5限	6限	放課後	給食	終礼										
1	日																					
2	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500	B校時(45*6)、生徒相談④									
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500										
		3年	数学	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500										
3	火	1年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1220	1500	B校時(45*6)、生徒相談⑤									
		2年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1220	1500										
		3年	理科	道徳	火2	火3	火4	火5	火6		1220	1500										
4	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	水6		1240	1530	耳鼻科検診(1年、2,3年抽出者、8:50~)									
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1240	1530										
		3年	英語	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1240	1530										
5	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	道徳		1220	1500	B校時(45*6)、進路保護者説明会(15:40~) 歯科検診(2年1,5,6組、1年1,3組)									
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	道徳		1220	1500										
		3年	国語	木1	木2	木3	木4	木5	道徳		1220	1500										
6	金	1年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活		1240	1530	i-check(6限)									
		2年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活		1240	1530										
		3年	社会	金1	金2	金3	金4	金5	学活		1240	1530										
7	土																					
8	日																					
9	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500	B校時(45*6)									
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500										
		3年	数学	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1220	1500										
10	火	1年	読書	火2	火3	火4	火5	火6		1240	1430	A校時(50*5)										
		2年	読書	火2	火3	火4	火5	火6		1240	1430											
		3年	理科	火2	火3	火4	火5	火6		1240	1430											
11	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	水6		1220	1500	B校時(45*6)、眼科検診PM、 3年:修学旅行事前指導(6限/体育館)									
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500										
		3年	英語	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500										
12	木	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1530	3年:修学旅行①									
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1530										
		3年	3年:修学旅行①							なし	なし											
13	金	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	火2		1240	1530	3年:修学旅行②、心臓2次検診(13:50~17:00ラガ)									
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	火2		1240	1530										
		3年	3年:修学旅行②							なし	なし											
14	土																					
15	日																					
16	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	部活	1240	1530	3年:振替休日、期末テスト一週間前(部活動停止)									
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	部活	1240	1530										
		3年	国語	3年:振替休日							なし	なし										
17	火	1年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6	部活	1240	1530										
		2年	読書	道徳	火2	火3	火4	火5	火6	部活	1240	1530										
		3年	社会	道徳	火2	火3	火4	火5	火6	部活	1240	1530										
18	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	水6	部活	1220	1500	B校時(45*6)									
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合	部活	1220	1500										
		3年	数学	水1	水2	水3	水4	水5	総合	部活	1220	1500										
19	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	金5	部活	1240	1530										
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	金5	部活	1240	1530										
		3年	理科	木1	木2	木3	木4	木5	金5	部活	1240	1530										
20	金	1年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活	部活	1240	1530										
		2年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活	部活	1240	1530										
		3年	英語	金1	金2	金3	金4	金5	学活	部活	1240	1530										
21	土																					
22	日																					
23	月	1年	部活	国語テ	英語テ					部活	なし	1050	期末テスト①									
		2年	部活	数学テ	国語テ	社会テ				部活	なし	1155										
		3年	部活	英語テ	社会テ	国語テ				部活	なし	1155										
24	火	1年	部活	社会テ	数学テ	理科テ					1150	1225	期末テスト②、箕面支援学校交流会(生徒会)									
		2年	部活	体育テ	理科テ	英語テ					1150	1225										
		3年	部活	理科テ	音楽テ	数学テ					1150	1225										
25	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	水6		1220	1500	B校時(45*6)									
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500										
		3年	国語	水1	水2	水3	水4	水5	総合		1220	1500										
26	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	金5		1220	1500	B校時(45*6)、歯科検診(1年2,4,5,6組、8:50~)									
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	金5		1220	1500										
		3年	社会	木1	木2	木3	木4	木5	金5		1220	1500										
27	金	1年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活	生徒	1240	1530	全校集会(6限/体育館)、生徒議会									
		2年	読書	金1	金2	金3	金4	金5	学活	議会	1240	1530										
		3年	数学	金1	金2	金3	金4	金5	学活	議会	1240	1530										
28	土																					
29	日																					
30	月	1年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	生徒	1220	1500	B校時(45*6)、生徒会専門委員会(簡単清掃)									
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	会	1220	1500										
		3年	理科	月1	月2	月3	月4	月5	月6	専門	1220	1500										
備考																						