



自主汗学

じ しゅ かん がく

令和6年度 青山中学校
学校だより No.5
令和6年 9月 2日

長い夏休みが終わりました。1学期の終業式には「時間があるからこそできることに取り組んでほしい」と伝えました。みなさんはどのようなことに挑戦しましたか？挑戦したことは、きっと2学期の成長にもつながると思います。挑戦までに至らなかった人は、もしかすると、目の前の困難に自分がうまく対応できなかったのかもしれませんが。

そこで、この夏休みに目にとまった心理学の本に書いてあったことをわかりやすい言葉に言い代えて紹介します。

「レジリエンスを身につけるための10箇条」

1. 家族や友達とよい関係を築き、いつでも相談できるようにする。
2. 困ったことがあっても乗り越えられる問題と前向きに考える。
3. 身の回りにおこるよいこともわるいことも人生だと受け止める。
4. 小さくても確実な目標を立て、それに向かって進む。
5. 困ったことから逃げることも、今できることをする。
6. さまざまなことに興味をもち、自分にできることを1つでも発見する。
7. できたことや成功した経験を思い出し、前向きな考え方をもち。
8. 問題がおきても長い期間をかけて解決していこうとする気持ちをもつ。
9. 希望に満ちた見通しをもち続ける。
10. 自分自身を大切にする。

*レジリエンスとは、困難を乗り越えて回復する力のことです。

いかがですか？すべてのことができなくても大丈夫です。自分が困難な状況におかれた時に、この中の1つでも、思い出して取り組めば、よい解決方法につながるかもしれません。

10月の予定

- 1日(火)～9日(水) 3年教育相談
- 2日(水) 授業参観⑤ PTA教育講演会⑥
- 3日(木) テスト週間(～11日)
- 7日(月) Bダイヤ
- 10日(木)～11日(金) 中間テスト
- 14日(月) **祝**スポーツの日
- 15日(火) あいさつ運動 Bダイヤ青山祭優先期間(～23日)
- 24日(木) 青山祭準備
- 25日(金) 青山祭
- 28日(月) Bダイヤ
- 29日(火) 3年実力テスト 2年救急救命講習②～⑥
- 30日(水) Bダイヤ 委員会⑥
- 31日(木) 3年進学説明会⑤⑥

