



南中だより

教育目標 愛 勉学 自主性 健康

令和7年12月25日発行

(2学期終業式号)



南中学校ホームページ
リニューアルしました

東久留米市立南中学校 校長 矢崎 慶

時間の感じ方

四か月に及ぶ2学期が終わりました。生徒の皆さんはこの四か月を長く感じましたか、短く感じましたか。楽しい時間はあっという間に過ぎるのに、退屈な時間はとてつもなく長く感じる場合がありますよね。同じ長さの時間なのに、なぜこのような感じ方の差が生じるのでしょうか。千葉大学教授の一川誠先生の研究によれば、感じられる時間の長さに影響を及ぼす要因には、複数あると考えられています。時間経過に対する注意、身体的代謝体験される出来事の数、感情の状態などが挙げられます。例えば、身体的代謝で考えると同じ長さの時間であっても、代謝が激しいときには長く、逆に代謝が落ちている時には短く感じられます。だから、皆さんが体育の授業で行っている持久走（12分間走）の時間は長く感じられ、「ボーとしている」時間は、短く感じられるのです。

1、2年生の皆さんの中で、この2学期が短く感じられた人がいると思います。時間の流れが早く（短く）感じる理由の一つに「新しい刺激がなくなり、生活が単調になるから」という考えがあるそうです。この考えを「体験される出来事の数」という視点で考えてみましょう。2学期は、校外学習、合唱会、定期考査、部活動の試合等、体験する機会は多くあったと思います。もしかしたらこの機会を十分に生かしきれず、積極的に取り組めずに新たな工夫やチャレンジをすることができなかつたのかもしれない。2学期が短く感じた（なんとなく過ぎてしまった）理由は、そこかもしれません。3学期（令和8年）は小学生の頃のように、新しいことや少しストレスを感じる（難しいこと）に挑戦してみてください。時間の感じ方(充実感)が変わってくると思います。

3年生の皆さんの中にも2学期が短く感じられた人がいると思います。特に修学旅行以降は、受験勉強に集中することが求められていますよね。この状況を「感情の状態」という視点で考えてみましょう。受験勉強を進める中で、「今日は何もできなかった」「勉強時間は確保しているのに、なぜか足りないように感じる」このような気持ちになったことはありませんか。受験勉強のプレッシャーが生む「焦り」や常に「やるべきこと」に追われている心理的状況が理由かもしれません。解消方法としては、「焦り」の原因や「やるべきこと」を「見える化」(文字にして書き出す)することです。曖昧な感覚を排除して、具体的な課題(やるべきこと)に変換することで不安が軽減できると思います。Good luck!

保護者の皆様

日頃より本校の教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。無事に2学期の終業式を迎えることができました。今学期は、全学年の校外学習に同行することができました。大人も見習うべき素晴らしい行動を随所に見ることができました。来学期もよろしく願います。保護者の皆様もどうぞ良いお年をお迎えください。また、12月29日(月)～1月3日(土)は学校閉鎖期間になります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

特別の教科 道徳【国際理解・国際貢献】

1・2年生を対象に道徳の授業の一環として、NPO法人アラジ代表理事の下里夢美さんをお招きし、世界最貧国ともいわれる西アフリカの「シエラレオネ共和国」での国際貢献活動についてお話を聞きました。



シエラレオネの子供たちが日々の生活を送っている環境や学校の状況など、現地で活動していなければ分からない貴重なお話を聞くことができました。世界の中の日本人として、世界平和や人類の発展のために何ができるのかを考える、貴重な機会となりました。

【生徒たちの感想】

- 未成年で母になる子や学校に行けない子がたくさんいることを初めて知って、心が苦しくなりました。アラジの方々のような活動はできないけれど、ユニセフ募金などを通して少しでも同い年の子や年下の子に支援してあげたいと思いました。
- 自分のいつもの日常が、色々な問題で奪われているんだと感じました。朝昼晩ご飯を食べられているのは当たり前じゃない、学校に行けているのが当たり前じゃないことを感じて、自分ができる協力はしたいなと思いました。
- アフリカを含むアジアやヨーロッパなどの世界の話をするときに、「日本にいるから関係ない」と心のどこかで思っていました。シエラレオネの昔の姿や教育の実態を本や動画ではなく生の言葉で聞くことで、より生々しく、一切関係ないことではないことが分かりました。

がん教育 「勝つ」ことより「負けない」人生を送る ～尊い命とともに～

豊島区立千登世橋中学校から小林豊茂校長先生を講師としてお招きし、2年生を対象にがん教育が行われました。がんの治療方法や、がんとどのように向き合ってきたのかなど、ご自身の経験を基にお話をいただきました。「目標は高くても良いが、遠くに掲げてはならない」など、与えられた「尊い命」を大切にしながらどう生きていくべきか、貴重なメッセージもいただきました。



【生徒たちの感想】

- がんは誰もがなりうる病気だから、こまめに健康診断に行きたいと思った。“睡眠不足は未来の自分への悪い蓄積”という言葉から、自分の生活習慣を見直してみようと思った。
- もしがんにかかっても、勝手に「不治の病」だとか「死んでしまう」とか思い込まずに、生きようとする気持ちを大切に過ごしたいと思います。
- 自分もがんにならないように最上級に気を付けるし、身の回りでもがんになってしまった人がいたら親身に寄り添って、その人の希望を少しでも増やしてあげる努力をしたいと思った。

<南中生の活躍>

・東村山税務署 中学生の「税についての作文」「税の標語」

【税についての作文部門】

東久留米市租税教育推進協議会 会長賞 松木 進次郎 (3-4)

一般社団法人東村山青色申告会 会長賞 村上 仁菜 (3-1)

【税の標語部門】

全国間税会総連合会 入選 「税金で 作る豊かな 国づくり」 岡崎 直斗 (3-1)

東京税理士会東村山支部長賞 「e-Tax 雨でも 雪でも納税可」 一條 晴信 (3-4)

