

# 桜中だより

長崎市立  
桜馬場中学校  
校長 大塚 潤

## 進路を見つめて切り拓く

### キャリア教育とらんと教育を通じて

中学生のうちから仕事(働くこと)についての理解を深め、将来の生活設計の能力を身に付けさせることが求められています。かつては、生徒の学力に応じて進学高校を振り分

けることや、就職の幹旋が進路指導の中心でしたが、現在は「生き方指導」としての進路指導を3年間で計画的に実践しており、「キャリア教育」「心とさと教育(地域学習)」と呼ばれています。

### 目指す生徒像

○社会における自己の役割や生き方を考え、自己実現を図ろうとする生徒  
○課題を発見・解決しながら、新たな価値を創造



山下立仁氏(佐世保高専の学生です)

できる生徒  
○地域の文化を誇り、ふるさとに貢献しようとする生徒  
今号は、2年生の学習内容を紹介します。

### お世話になった講師

- 梅元建治氏(一般社団法人長崎ベイデザインセンター)
- 藤村望氏(カジュアル漢方)
- 藤山雷太氏(株式会社スチームシップ)
- 山下立仁(学習塾レインポータル)
- 岩本論氏(株式会社つくろのわデザイン)
- 佐々木大氏(個別指導AXIS長崎県庁坂校代表)

### 講話を受けた感想

- 企業について学んだ。長崎の魅力や課題について新しい視点から考えることができた。
- 目の前のことをあきらめずに全力で成し遂げる大切さを学んだ。
- 自分らしく生きるためには好奇心が一番だなあ

と感じた。  
○自分がやりたいと思いつくための準備が仕事をしたいという気持ちで「言うことを知った」。

○例えば、空き家のリノベーションなど自分の住んでいる地域の課題を解決するために、何かを行いたい。  
○チャレンジしない損は、チャレンジして失敗した損よりも必ず後悔する。

○勉強は、学び方を身に付けるために行うこと。勉強できない人は、仕事ができない人。  
○いろいろな方のお話を聞いて、自分の進路について少し考えることができた。

○自分のふるさとを今よりも活発になるような取組をしていきたい。  
○長崎を活性化させるための活動には、どんなことがあるのか知りたい。

○地域を盛り上げるために働いている他の企業について知りたい。  
○これからは「やらない」より「やる」選択をして、ポジティブに生活していきたい。

○今回の講話を聞いて、とてもこれからの人生で

ためになる話ばかりだった。進路の決め方や周りにはきつかけがたくさんあることなど、そして人生を送っていく中での考え方は大切なことなどを教えていただいた。

○自分が苦手な教科や興味のないことにもアンテナを張ってやり遂げるということが重要だと教えてもらった。

○興味のないことを勉強することは将来につながることを知り、ちゃんと将来のためにも勉強しようと思った。

○地域とつながることで新しく見えてくるものもあるし、いざ協力しないといけないとなったときに地域とのつながりが深い方がいいと思った。

○私は新しいものばかりを創るんじゃなくて、長崎に元々ある魅力、長崎だからこそこの話を大

事にしたいなと思っっているのでもっと今話していただいた空き家を生かして坂の町の魅力を伝えていきたいなあと考えた。  
○地域のイベントなどに参加したりすることで地域を盛り上げることにつながることを教えてもらったので、これからも地域の行事に積極的に取り組んでいきたい。

### 生徒会活動

#### 3学期の目標と具体策

- ◆整美部
  - 目標 身の回りの整理整頓をしよう。
  - 具体策 1年 呼びかけを強化して、ロッカーが汚い人は毎週チェックする。 2年 週に1回金曜日に

### 中村の講話を通じての心の中を言葉に

- 人間力の魅力を上げる
- 笑顔が素顔
- 頼まれごとを試したい
- 人を喜ばせる心を積み上げていこう
- 誰の言葉の中で生きるか



新大工商店街での募金活動

整理整頓させて、ロッカーチエックを帰りの会に行う。  
 3年 1週間に1回、ロッカーチエックを行い、2週間連続ダメだった人は、改善を強く指導する。  
 ○先生から  
 今、新入生のためにふれあい広場に花を植えています。だから花壇の中に絶対に入らないでください。  
 ○生徒会役員から  
 当たり前のことを徹底し、身の回りの整理や掃除を行いますよ。  
 ◆保健体育部◆  
 ○目標  
**風邪や病気を予防し、健康的な生活を送ろう。**

○具休策  
 1年 換気の徹底と手洗いの呼びかけ  
 2年 早寝・早起きチエックを週に2回(火曜日と金曜日)に行う。  
 3年 手洗い・換気の呼びかけを行う。  
 ○先生から  
 呼びかけだけではなく、必ず実行させてください。保健部もしっかり動いてください。  
 ○生徒会役員から  
 換気の徹底を確実に行ってください。また、今学期は、球技大会があるのでともに頑張りましょう。  
 ◆生安部◆  
 ○目標  
**自分で時計を見て行動し**

よ。  
 ○具休策  
 1年 生安部が中心となって呼びかけをする。  
 2年 みんなが習慣を付けられるように生安部が時間を率先して行動し、呼びかけを行う。  
 3年 タイマーをセットして321運動ができない人を注意する。  
 ○先生から  
 変わった項目を共通理解し、生安部が中心となって呼びかけをする。  
 ・呼びかけをしなくてもできることに導く。  
 ○生徒会役員から  
 専門委員会が始まる前に全員集まることのできていたので、次は黙想ま

でしてから始められるようにしましょう。  
 ◆厚生部  
 ○目標  
**残食をなくそう。**  
 ○具休策  
 1年 厚生部が呼びかけをして、みんなで一緒に食べる。  
 2年 厚生部が呼びかけ、厚生部が中心に積極的に残食をなくす。  
 3年 最初につき分けて残ったものを厚生部が全員につき分ける。  
 ○先生から  
 厚生部の仕事は毎日あって大変だけど、責任をもってやりましょう。自分の仕事を確認して行動しましょう。  
 ○生徒会役員から  
 毎日仕事はあるけど、気合いを入れて頑張りましょう。

**専業のご協力に感謝**

10万円分の田舎の金額が集まりました。協力ありがとうございました。生徒会のみんな本当に頑張ってくれました。素晴らしい募金活動を展開してくれました。皆さんの優しい思いは能登半島に届くように。

**スクールカウンセラー便り**

～自分を楽にする呼吸法を覚えよう～

緊張して体がかたくなった時、不安でドキドキしている時に「呼吸法」をやってみると心と身体がリラックスして安心します。

ただし、これは急にやってもあまり効果はありません。筋トレのように毎日少しずつ練習しておく、いざという時に効果が発揮されるので、日々やってみてください。

- ①楽な姿勢をとる(横になっても、座っても、立ってもOK)
- ②まず口から1回「ふうー」と息を吐く
- ③頭で3秒数えながら鼻から息を吸う、たくさんじゃなくていい
- ④3秒間、息を止めて鼻からの息が入ってお腹の上の辺りがふわっとふくらむを感じる
- ⑤頭で7秒数えながら、口から少しずつ息を吐く、ちびちびと

→③～⑤を1分間くり返す。

**体罰調査の結果から**

体罰調査のご協力ありがとうございました。とりまとめた結果、次のような回答がありました。

【生徒から】

○私は体罰も不適切な指導を受けていません。他の部活動で見たり聞いたりしたことがあります。生徒に向かって「ばか」「だまれ」「あま」など不適切な言葉を言っていました。他にも先生はいたのに、何も言わないで見っていました。何度もあったのでいつものことなのかなと心配になりました。

○自分にはあまり関わりはありませんが、生徒にとって不平等に接したり、言葉に圧力を感じる先生がいます。その先生の大きな声を聞くと怖くなります。もし、誰が書いたか特定されたら、授業や部活で責められると思って、当事者の生徒はここには回答できないかもしれません。

【保護者から】

○体罰や不適切な指導はありませんが、先生による「きめつけ」は多いです。

○体罰ではありませんが、部活の顧問より、他の保護者の前で我が子やその場にいない生徒の運動能力の低さに関する名誉毀損になるような誹謗中傷を受けました。

いただいたご意見を真摯に受け止め、職員一丸となって、いじめや差別のない、誰もが楽しいと思える学校、言葉を大切に、互いを認め、励まし合うことができる学校づくりを進めていきます。