

自分の知を成長させよう 良い子が山ほどの学校 学習指導だより
 平成31年1月29日 第20号 馬頭中学校学習指導部
ただ今勉強中です
 「ただ今勉強中」は「学校や家庭での毎日の学習を意識化・習慣化する目的」でネーミングしました

受験生の休み時間～3年生の様子です



英語の問題を解いています



教えあって学ぶ姿が見られます



3年生のみなさん、私立高校の入試が終わりましたが、県立高校学力検査日まであと40日程度に迫ってきました。一日一日を大切に、健康に気をつけてみんなで受験を乗り切りましょう。

1, 2年生の学期末テストが実施されます

1, 2年生の期末テストが下の日程で2月14日、2月15日に実施されます。テスト範囲が2月1日頃配布されます。

3年生はいよいよ卒業に向けてのいろいろ準備が始まります。1, 2年生も進級を控えて、まずは学年末テストに真剣に取り組みましょう。

月日	2月14日(木)			2月15日(金)		
	校時	1	2	3	1	2
1年	英語	国語	社会	数学	理科	技術家庭/保健体育
2年	国語	社会	数学	理科	英語	技術家庭/保健体育



1, 2年生の成績カード配付 2月22日(金)を予定しています。配布日の変更もあります。

レジリエンス(resilience)を理解しよう

「レジリエンス resilience」とは、ネットで検索してみると、「**病気・不幸・困難・苦境などからの**回復力、立ち直る力、復活力、とあります。つまり生活上の逆境に直面したときにうまく適応するプロセスのことです。



具体的には、「打開策を考えられる力」、「自分を認め、自分の強みや能力を信頼できる力」、「強い感情や衝動をコントロールする力」などのスキルを、逆境下においても発揮できることです。『逆境力』とも言われています。現代では、壁にぶつかった時に何が何でも乗り越えてやろうという気持ちが表に出ないタイプの人たちが多い気がします。これは子供だけでなく大人にも当てはまることです。



馬頭中の皆さん、みなさんのような中学生の時期だからこそ、困難に取り組む強さと克服する力を培い、それを利用する術(すべ)を習得することが大切であると感じます。「レジリエンス」は人の行動や思考に含まれ、誰でも学習・発展することができるということです。行き詰まりを打開する「レジリエンス思考」には次のようなものがあるとされます。

◇困難は分割する

- ・問題を自分が扱えるような小さな要素に分解して解決の糸口をつかもうとする。
- ・解ける問題から実績をつくり、解けない問題は後回しにする。

◇ネガティブなつぶやきを止める

- ・「どうせ」、「だって」など自分への言い訳や慰めのつぶやきをすることが習慣化されていることが多い。
- ・そのため、前向きな気持ちになれず、簡単にあきらめてしまいがちである。

◇ネガティブ思考を打破する

- ・困難を「挑戦」や「試し」と捉えることで勇気がわく。
- ・ポジティブなつぶやきの習慣化は逆境を打開する。

◇できることを実行する

- ・完全でなくともよい。小さなことでよい。できることをやり、成功感を味わう。
- ・完璧にやろうとして動けなくなってしまうより、できる範囲で実行し適度に割り切る柔軟さを持つ。