



校訓『誠健勤和』

富良野西中学校

《学校だより》

令和8年6月26日

6月号



自己肯定感を高めるには

校長 加藤 幸一

認知能力と非認知能力という言葉聞いたことがあるでしょうか。人間の能力を大きく二つに分けた場合の区分です。認知能力は、知能検査や学力検査などで数値化できる能力、例えば計算力や記憶力、思考力などを指します。一方、非認知能力は目に見えない能力と言われており、数値化が難しく、意欲、自信、協調性、忍耐力など、心の部分に関わる能力を指します。よく耳にする言葉だとは思いますが、「自己肯定感」も非認知能力の一つです。とりわけ日本の子どもや若者は諸外国と比べて自己肯定感が低いと言われています。では、自己肯定感が高い子と低い子にはどのような違いがあるのでしょうか。一般的に言われているそれぞれの特徴は下記のとおりです。

◇自己肯定感が高い子の特徴

- ・自分の気持ちや考えを素直に話せる
- ・考え方が前向き
- ・自分に自信がある
- ・自分のことが好き
- ・物事に意欲的に取り組める
- ・周囲の人のことを認めることができる
- ・友達や周囲の大人とうまくコミュニケーションがとれる
- ・失敗してもあきらめない

◆自己肯定感が低い子の特徴

- ・自分の意見をはっきり言えない
- ・物事を否定的にとらえる
- ・自分に自信がない
- ・自分のことが嫌い
- ・失敗を恐れて物事に積極的に取り組めない
- ・周囲の人を信用できない
- ・他者を排除したり攻撃したりする
- ・他人と比べて劣等感を抱く
- ・すぐにあきらめる

今学校では、いじめの問題や不登校等の問題、生徒指導における問題が複雑・多様化してきています。本校では、友達との人間関係、勉強や部活動での悩みなど、子どもの困り感に適時適切に寄り添った指導・支援を行っていますが、私は生徒指導上のトラブルは自己肯定感の低さから生じるものが少なからずあるのではないかと感じています。

思春期と呼ばれる発達段階にある中学生は、自意識の高まりとともに他者からどう見られているかということについて強く意識するようになります。自己肯定感を高める取組や言葉かけは数多くありますが、私は本校の子どもたちに、「ありのままの自分を受け入れる」ということ、「自分を大切にすること」を伝えていきたいと思っています。それでも、子どもたちの中には他人と比べて落ち込んだり、自己肯定感が下がったりする子もいます。そのような子には、「他人と比べてしまうのは自然なこと」と理解させた上で気持ちを楽にさせ、「比べるなら昨日の自分と」と強く訴えていきたいです。

まるごとの自分を受け入れ、よりよい自分を目指すことで自己肯定感を高めることができます。ご家庭でも話題にさせていただき、ご協力いただけましたら幸いです。

6月の西中

ZERO 運動月別目標
「自分の行動を見極めて行動しよう」

月別 保健目標
「歯の健康を見直そう！」

—第76回 体育大会—

5月27日(水)、第76回富良野西中学校体育大会を開催いたしました。

天候にも恵まれ、多くの保護者の皆様、地域の皆様にご来場いただき、温かいご声援を賜りましたことに心より御礼申し上げます。

各組の生徒たちは、これまでの練習の成果を存分に発揮し、競技や応援、そして係活動へと全力で取り組みました。陸上競技や団体種目での熱戦は見どころが多く、皆様からの大きな声援に後押しされ、生徒たちも最高の頑張りを見せてくれました。

当日は熱中症対策として途中に休憩を挟みながらの実施となりましたが、3年生が中心となって各競技を盛り上げ、見事な一体感を創り上げてくれました。グラウンドの至る所で励まし合う姿が見られ、素敵な笑顔のあふれる感動的な体育大会となりました。



— 活躍の記録 —

○令和8年度富良野市子ども未来づくり事業 少年の主張大会

【優秀賞】小林さん「社会に笑顔を」

【奨励賞】入交さん「努力は必ず報われる」

野村さん「自分のことを知る大切さ」

松田さん「消えてくれないもやもや」

○第51回富良野沿線中学校バスケットボール大会

中学女子の部 第3位 富良野西中・富良野東中・なかふらの学園

○第5回中学生夏季バレーボール大会

富良野西・樹海・上富良野・南富良野 中学校女子排球部 第1位

○ふらのソフトテニス総合選手権大会学生女子A第3位 高橋・荒川 組

○第72回全日本中学校通信陸上競技大会北海道道北大会

・中学校男子800m 第2位 大竹さん ・1500m 第3位 大竹さん

・400m 第3位 藤堂さん ・中学2年男子100m 第4位 藤堂さん



— 第1学年 遠足 —

6月9日(火)、第1学年の遠足を実施しました。今年度は旭川市科学館「サイパレ」と「旭山動物園」を訪れ、充実した一日を過ごしました。

本行事は、学級や学年の交流の場とすること、集団行動におけるマナーを養うこと、そして自然に親しむとともにその崇高さに触れ、生命や自然を大切にすることを育むことの3つの目的のもとで行われました。

当日の旭山動物園内では、基本的にグループごとの自由散策としましたが、ただ見学するだけでなく、iPadを活用したフォトラリー形式の取り組みも行いました。生徒たちは各グループでテーマを決め、「一番印象に残った見学スポット」や「グループの集合写真」、「旭山動物園らしい景色」といった記録写真の撮影に挑戦しました。ここで撮影した写真は、今後コンクール形式などで共有し、事後学習の場でもさらに交流を深めていく予定です。

今回の遠足を通して、生徒たちは集団行動のルールを守りながら、仲間との絆を深めることができました。保護者の皆様におかれましては、昼食のご準備などご協力、誠にありがとうございました。



【卓球部】

(男子団体)

OP 予選ブロック4位 (0勝3敗)

(男子個人戦出場)

小杉、水本 2回戦進出、2回戦惜敗

安斎、山田 1回戦惜敗

(女子個人戦出場)

中村 1回戦敗退



【ソフトテニス部】

(女子団体) 予選リーグ敗退 (1勝2敗)

(女子個人戦入賞)

第5位 高橋・荒川ペア → **上川代表決定戦出場**

(女子個人戦出場)

浅井・OPペア 一回戦惜敗 石川・佐藤ペア 二回戦惜敗



【女子バレーボール部】

予選トーナメント 2-1 vs 名寄中 (決勝トーナメント進出)

決勝トーナメント 1-2 vs 名寄中



【男子バレーボール部】

vs 鷹栖 2-0 → **上川代表決定戦出場 (第3位)**

vs LEONE 0-2



※ 水泳の 西尾 さんは、標準記録を上回っているため、**全道大会に出場**します。

— 全力で取り組んだ 中体連 —

6月6日(土)の陸上競技を皮切りに、6月19日(金)・20日(土)の両日、今年度の上川南部地区中体連球技大会が開催されました。富良野西中の生徒たちは、それぞれの舞台でこれまでの練習の成果を遺憾なく発揮し、全力で試合に臨みました。結果は以下のとおりです。満足のいく試合運びができて笑顔を見せた人もいれば、あと一歩が届かず、涙をのむ悔しい思いをした人もいることでしょう。しかし、勝敗という結果以上に大切なのは、今日まで仲間と共に汗を流し、苦しい練習を乗り越えてきたという「プロセス」そのものです。この大会を目標に皆さんが積み重ねてきたひたむきな努力、そして仲間と励まし合った絆は、これからの人生における最も大きな財産となります。上川代表決定戦や全道大会へと駒を進める皆さんは、学校の代表として、また自らの目標達成に向けて、さらなる高みを目指して健闘してくれることを期待しています。

【陸上】(地域クラブ)

中学男子 200m 藤堂さん 5位
 中学男子 400m 藤堂さん 1位 → **全道大会出場**
 中学男子 1500m 大竹さん 4位 → **全道大会出場** 檜谷さん 出場
 中学男子 3000m 大竹さん 2位 → **全道大会出場** 檜谷さん 出場



【野球部】

1回戦 vs 富良野東中 3-10

【サッカー部】

1回戦 vs 中央・明星 0-0 (PK0-2)

【男子バスケットボール部】

1回戦 vs 土別 64-51
 2回戦 vs 当麻 35-103

【女子バスケットボール部】

1回戦 vs 土別 46-44
 準決勝 vs 上富良野 27-80
 3位決定戦 vs 名寄 39-56
 → **上川代表決定戦出場 (第3位)**



熱中症 予防



- 暑さが予想される日には、水分補給のために大きめの水筒の持参をご検討ください。また、体内から熱を効果的に逃がすことができるよう、透湿性や通気性のよい衣服の着用をご検討ください。
- 日頃から、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事など、規則正しい生活を送るとともに、常に自らの体調を確認するよう促してください。
- **特に土日の過ごし方は、週明けの体調に大きく影響します。休日の寝不足などが原因で熱中症になってしまう事例もありますので、ご家庭でも「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」など規則正しい生活を意識していただき、お子様自身が体調に気を配れるようお声かけをお願いします。**
- **具合が悪くなった場合には、ためらうことなく、教員に申し出るよう伝えてください。**
- **家庭での様子から、お子様の体調がすぐれなかったり、疲労の蓄積が見られたりする場合は、事前に学校までお知らせください。**



コミュニティ・スクール協議会で話し合われたことをお知らせする「西中 CS 通信」を、学校ホームページに掲載しております。ぜひ、ご覧ください。



7/2	木	上代壮行会	7/21	火	宿泊研修① 高校説明会
7/3	金	上川代表決定戦	7/22	水	宿泊研修②
7/6	月	参観日(全学年)	7/23	木	回復休業日(2年)
7/17	金	全道大会、吹奏楽部壮行会	7/24	金	1学期終業式