



八景中学校だより

四季彩



第6号

令和8年8月28日(金)

三田市立八景中学校

興味を持ったことを掘り下げる

41日間の夏休みを経て2学期が始まりました。ここでみなさんに出会えることがとてもうれしいです。

夏休みは、先生たちも研修・研究する機会であり、私も研修を受けたり、本や新聞を読んだり、調べたりして勉強しました。その中で、1つのことに興味を持って、それを深堀していくという学べるのだと感じました。きっかけは、1つの新聞記事です。

新聞で読んだ、西宮回生病院の医師・諸岡孝俊さん。J1ガンバ大阪のチームドクターで、堂安選手と親交が深いそうです。諸岡さんは「トップ選手になる人には共通点」があると言います。それは「前向きで下を向かない」「準備をしっかりとる」「育った古巣を大事にする」とのこと。とりわけ堂安選手は「5年、10年先を考え、目標を「言語化」できていた」と言うのです。

この「言語化」に興味をわいて調べました。調べてみると、「言語化」とは、「自分の頭の中にあるものを言葉にすること」とのこと。ふむふむ、納得です。「言語化」の目的は、見えるようになることで、人は見えるとやろうとする、できるのだそう。逆に、頭の中にボヤッとあるけど言葉になっていないものは、考えることすらできず、実感することなどはもっとできない。だから「言葉にする」「伝える」ことが大事なのです。わかる気がします。さらに、「言語化する」という習慣は、夢や目標を叶いやすくすると言うのです。「言葉にすれば道が拓ける」と。

また、目標を言葉に書き出すだけでも効果絶大だけど、ことあるごとに、書き出したことを口に出すことも大事。なぜなら、口に出すことで、自分の「無意識」へと目標を刷り込むことができるし、目標に共感してくれた誰かがサポートしてくれたり、必要な人やモノを紹介してくれたりする可能性も高まるからだ。有言実行ですね。

更に調べていると、これぞ「言語化」というものに出会いました。大谷翔平選手の「マンダラチャート」が、まさに「言語化」なんだそうです。※「マンダラチャート」は検索してください。

彼が高校時代に夢としたことが真ん中の「8球団からドラフト1位で指名されること」。それを叶えるための要素として、その周りに8つのこと(「体づくり」「コントロール」「キレ」「スピード」「変化球」「メンタル」「人間性」「運」)を挙げます。さらにその8つを満たすための行動目標をそれぞれ8つあげて、実際の行動に反映させようと思いました。彼の今の活躍を見れば、言葉にしたことを着実にやってきたことがわかります。

8つのうち、<運を掴むためにすべきこと>を紹介します。8つの行動目標は、①あいさつ、②ゴミ拾い、③部屋そうじ、④道具を大切に使う、⑤審判さんへの態度、⑥プラス思考、⑦応援される人間になる、⑧本を読む。

「運」って、自分ではどうすることもできない、神様に祈るものと思いがちですが、自分の小さな行動によって自分の方に引き寄せられるのですね。やろうと思うことを「言語化」するって大事です。

こんな風に、目標をもって、そのために考えていることを言葉にする、「言語化」する。すると目標が叶いやすくなる。みなさんには今、2学期の目標、3年生は進路への目標があるでしょう。思っていることを、できるだけ具体的に「言語化」してみてください。

また、今から始まる2学期、興味を持ったことを掘り下げて調べてみてください。小さなきっかけが、大きな学び・成長につながる可能性があります。(2学期始業式式辞より)

平和を願う、守る

1学期最後の学校だよりで、「この夏、平和について知り、考えてほしい」と伝えていました。二

ユースなどを見ましたか？印象に残るものを紹介します。

<広島市長・松井一実さん平和宣言より抜粋>

若い世代の皆さんに提案があります。価値観の異なる人々との国境を越えた交流を深めてください。そうすることで、嬉しさや楽しさ、夢や希望を共有することができます。既に世界の多くの若者が、広島を始め様々な場で被爆の実相を学び、交流を深めています。皆さんも平和のために日常生活の中でできることを実践し、自らの思いを発信することで、その行動の輪を広げていってください。こうした取り組みは、お互いを認め合う平和文化を世界中に根付かせ、核兵器廃絶を国際社会の常識にすることにより、為政者が核抑止力に依存することを認めない環境づくりにつながります

<長崎市長・鈴木史朗さん平和宣言より抜粋>

一つの地球に暮らす「地球市民」の皆さん。平和な世界をつくるために、私たちにはできることがあります。

「平和の原点は、人間（ひと）の痛みがわかる心を持つこと。」

これは吉田さん※が被爆体験を語るとき、いつも伝えていた言葉です。相手の立場や苦しみに心を寄せ、分かり合おうと努力することは、対立や衝突を避けるための大事な一歩となります。それが人と人、国と国、それぞれの場面で信頼を育み友好関係を築く礎になるのです。

※吉田さん：吉田勝二さん。13歳の時被爆。語り部として、国内外で力強く平和を訴え続けた。

校長室前に、8/7、8/10の新聞を掲示しています。読んでみてください。

9月の予定

SC：スクールカウンセラー 外語指：外国人語学指導員
SSW：スクールソーシャルワーカー

日	曜	学校行事 【下校：16時45分】	給食	教育相談
1	火	3年実力テスト（5時間授業） 給食開始 専門委員会	123	外語指
2	水		123	
3	木	定時退勤日	123	SC,外語指
4	金		123	
5	土	丹有新人陸上		
6	日	丹有新人陸上		
7	月		123	
8	火		123	外語指
9	水	テスト1週間前	123	
10	木	定時退勤日	123	SC,SSW,外語指
11	金		123	
12	土			
13	日	第3回三田市クリーンデー		
14	月		123	
15	火		123	外語指
16	水	中間考査	-	
17	木	中間考査 体育大会結団式 専門委員会 定時退勤日	123	SSW,外語指
18	金	体育大会練習開始	123	
19	土			
20	日			
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	全校集会 定時退勤日	123	SC,SSW,外語指
25	金	校内道徳研修会	123	
26	土	三田市新人戦		
27	日	三田市新人戦		
28	月		123	
29	火		123	
30	水	三田市道徳研修会 学校テレフォンライン 安全点検の日	123	外語指



へまなびポケットによる連絡について
お便りの配布や学校からの連絡をまなび
ポケットを使ってデジタル化しています。
保護者の皆様には、毎日2回程度、まな
びポケットを確認していただきますようお
願いします。円滑な連絡について、ご理解
とご協力をお願いします。

【10月の主な予定】

- 1：トライやる統一訪問
- 2：体育大会予行
- 7：体育大会準備
- 8：体育大会
- 9：体育大会予備日
- 19～23：2年トライやる
- 21：1年わくわくオーケストラ
- 3年実力考査
- 26：文化祭取組み開始
- 30：全校集会