



学校だより

校訓：豊かさ・確かさ・たくましさ

小田原市立橋中学校

令和7年7月18日発行 第5号

小田原市立橋中学校

校長 松澤 文恵

明日から 44 日間の夏休み（今年はずっとより少し長め）が始まります。

厳しい夏の暑さに負けずに咲き誇る花に向日葵があります。向日葵は太陽に向かって咲く姿から、前向きなエネルギーや希望を象徴し、その花言葉は「元気」です。みなさんが胸を張って、元気に 9 月 1 日を迎えられることを心から願っています。



決めたことをやり切るコツ！

7月10日（木）～16日（水）に保護者面談を行いました。4月からの3か月余りの学校生活について、学習面や生活面、人間的成長を担任と生徒、保護者の三者で振り返りました。夏休みを含めた今後の生活について、新たに目標を立てた人も多いことでしょう。

さて、決めたことをやり切るには目標設定が大切です。モチベーションの研究を専門とする筑波大学人間系教授・外山美樹氏の著書『すぐやる人の頭の中—心理学で先延ばしをなくす』によると、**モチベーションを高める心理学的に効果の高い目標とは「具体的で明確な目標」**です。たとえば「たくさん勉強する」というあいまいな目標では、どこまで（あるいは、いつまで）勉強するのか、はっきりしていません。目標がはっきりしていなければ、低きに流れるのは簡単で、結果「たくさん」からはほど遠い結果しか生み出しません。また、あいまいな目標だと、それが達成できたのかどうかもわからないままです。「たくさん勉強する」よりはるかに有効なのが、たとえば「1時間勉強する」というものです。具体的で明確な目標を設定することは、目標に注意を集中させ、目標達成へのモチベーションを高めることとなります。また、具体的に目標を設定することで、その目標が達成されたのか、そうでないのかが一目瞭然となります。

「早起きする」よりも「6時30分に起きる」という目標の方が行動につながる目標になるということです。具体的に明確な目標を立て、充実した夏休みにしてください。

熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートは、暑さ指数（WBGT）が県内すべての予測地点 35 以上になると予想された日の前日に発表されます。このアラートが発令されたときは、学校での活動は、原則中止にします。（さくら連絡網で各家庭に連絡します。）



SNSトラブル予防教室

7月2日（水）に全校生徒を対象に SNS トラブル予防教室を開催しました。

今年は生徒指導担当教員が「生徒が自分事にとらえてトラブルを未然に防ぐ」ことを目的に、一人ひとりが考える授業を行いました。



生徒の振り返り（学んだこと等）から

- ・知らない人とつながり直接会うのは危ないものだ^だと学んだ。
- ・スマホを使うことに責任を持つ。
- ・顔写真は送らない。
- ・他人ごとに思わないことが大事。
- ・自分は大丈夫と安心せず、もしかしたら・・・と考えながら使いたい。
- ・SNS はやっていないが、将来やるかもしれないから気を付けたい。

顔を合わせて話していても真意が伝わらないことがあるもの、まして本当の顔の見えない SNS の世界では思いもかけずに加害者にも被害者にもなりやすいです。夏休み中も SNS トラブルには十分に気を付けてください。

また、利用時間がふだんより長くならないように、保護者の方とスマホ等デジタル機器利用の約束をこの機会にできると良いです。よい夏休みを！

裏面に予防教室で扱った内容を載せています。家族でも話し合ってみてください！

① 「上手な伝え方」を考えてみよう

SNS で知り合った仲の良い友達 S に話題のお店に行こうと誘われた。この友達のことは好きだけど、直接会うのは断りたい。断るときの「上手な伝え方」を考えてみよう。

しおりちゃんのことは好き
なんだけど、直接会うの
は断りたいんだよねー。
どんな返信すればいいと
思う？



② 「写真の送り方」を考えてみよう

SNS の会話の中で写真を送って!という流れになった。次のどれを選ぶ？



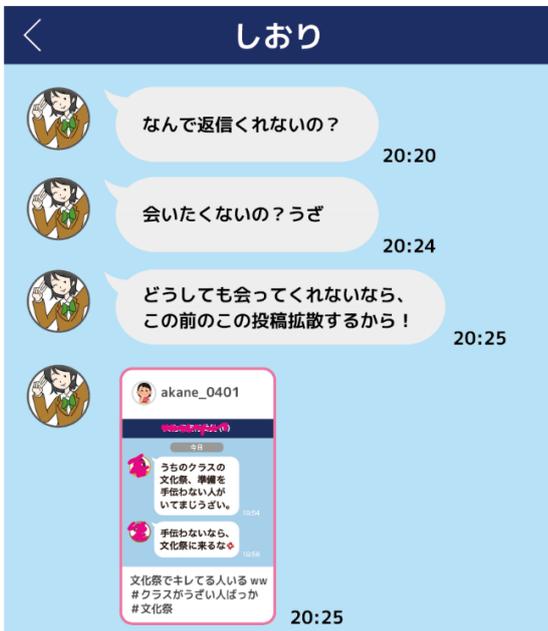
何を送る？ 何と返信する？

.....

.....

③ 「被害を小さくする方法」を考えてみよう

友達 S に返信をしないでいたら、急に人が変わったように、以前他の人の悪口を言っていた会話を拡散すると脅されてしまった。「被害を小さくする」にはどのような対応がある？



しおりちゃんが別人みたい！
勝手に写真を拡散されちゃったら
どうしよう...



利用教材名: 「SNS の上手な使い方を考えよう!」

権利者: 神奈川県警察, 神奈川県教育委員会, LINE みらい財団

取得先: <http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesd5053.htm>