

小樽市立北陵中学校

小樽市清水町5番1号

☎ 0134-24-5500

KONPEKI

校訓 よりよく創る



教育目標 小樽の未来をつくる 北陵生の育成

- 深く学び、考え、表現できる生徒
- 豊かに人とつながり、思いやりのある生徒
- たくましく心身を鍛え、自らを律する生徒

第2号

紺碧

「問題解決のための自己分析」

教頭 高橋進久

令和6年度がスタートして2ヵ月が経ちました。生徒の皆さんは自分の目標に向かって一生懸命取り組んでいることと思います。しかし、学校生活を送る中では、良いことばかりでなく、問題やトラブルに直面することが多々あると思います。そのような時、まず自分自身を見つめ直すこと、すなわち自己分析を行うことが非常に大切です。

自己分析とは、自分の行動や考え方を客観的に見つめ直し、問題の原因を探ることです。私たちの周りには、他人や環境のせいにするのが簡単にできる状況が多く存在します。しかし、本当の解決策は自分の中にあることが多いのではないのでしょうか。自己分析を行うことで、問題の根本原因を見つけ出し、より効果的な解決策を見つけることができると思います。

例えば、クラスでの人間関係に悩んでいる場合を考えてみましょう。友達とトラブルが起きたとき、相手の行動や言動だけに目を向けがちですが、まずは自分自身の態度や言動を振り返ってみることが大切です。自分は相手に対してどのような言葉をかけたのか、どのような態度をとったのか。もしかすると、自分の言動が知らず知らずのうちに相手を傷つけていたのかもしれない。

自己分析の第一歩は、自分の感情や行動を冷静に振り返ることです。感情に任せて行動してしまうことは誰にでもあります。その結果として生じた問題に対して、自分がどのように関わっていたかを考えることが大切です。日記（スケジュール手帳）をつけることや、信頼できる友人や家族に話を聞いてもらうことも有効な方法です。第三者の視点を取り入れることで、自分では気づかなかったことに気づくことができることも多いと思います。

次に、問題解決に向けて具体的な行動を考えます。自己分析を通じて見えてきた問題の原因に対して、どのような行動を取るべきかを考えるのです。例えば、友達とのトラブルの場合、自分の言動が原因であったことがわかったならば、素直に謝り、相手の気持ちを理解する努力をすることが大切です。また、同じような問題が再発しないように、自分のコミュニケーションの仕方を見直すことも必要です。

問題解決のための自己分析は、勉強にも役立てることができます。例えば、テストで思うような結果が出なかった場合、その原因を他人や環境のせいにするのではなく、自分の勉強方法や取り組み方を見直してみましょう。勉強時間が足りなかったのか、効率的な勉強方法を取れていなかったのかを自己分析することで、次に向けての具体的な改善策を見つけることができます。

自己分析を行うことは、決して簡単なことではありません。自分の欠点や過ちを認めることは時に苦痛を伴います。しかし、自己分析を通じて得られる自己成長は非常に大きなものです。自分自身を客観的に見つめ直し、改善点を見つけ出すことで、人間として成長し、より良い人間関係や成果を築くことができるようになります。

最後に、自己分析を習慣化することの大切さについてです。自己分析は一度行えば終わりというものではありません。毎日色々な面で少しずつでも自己分析を行うことで、問題が大きくなる前に対処できるようになります。

皆さん、日々の生活の中で何か問題やトラブルに直面したとき、まずは自分自身をぜひ見つめ直してみてください。周りよりも自分自身に矢印を向けて考えてほしいと思います。そして自己分析を行い、それを通じて自分の成長を実感できる瞬間がきっと訪れるはずです。学校生活をより充実させるために、自己分析というスキルを身につけ、自分自身をよりよくしていきましょう。

皆さんの成長を期待しています。

スクールカウンセラー(SC) 保護者の方も相談できます！

今年度のSCの来校日は下の通りです。SCは、学校の教育相談体制や生徒指導体制の中で、心理の専門家として、生徒、保護者、教職員に対し、心理に関する専門的見地からカウンセリングやアセスメント（見立て）、コンサルテーション（専門家による助言・援助を含めた検討）等を行います。困ったことなどがあった時には、個人で抱え込まず、SCへの相談もお勧めします。ぜひともご活用ください。

○来校日 6/ 6(木) 6/24(月) 7/ 1(月) 7/10(水)
9/ 2(月) 9/18(水) 10/ 2(水) 10/16(水)
 11/ 6(水) 11/20(水) 12/ 4(水) 12/18(水)
1/27(月) 2/ 3(月) 2/19(水) 3/10(月)

○時 間 10:00～16:30〔下線の日…10:00～15:30〕

○相談をしたいとき ★場所：1階カウンセラー室

生 徒：担任をはじめ、先生方にSCと話したいと伝えてください。
 放課後はカウンセラー室へ行き、直接申し出てもよいです。

保護者：北陵中（24-5500）に連絡をしてください。

ご希望をお聞きしながら相談日を決定し、予約を入れます。

PTA活動 生徒・地域と一緒に、保護者で一緒に取り組みましょう！

5月28日に第1回評議員会が開催され、主に各専門部会において部長と副部長を決定し、今後の取組についての検討を行いました。

近々実施する活動は、①6/7～9の手宮祭典巡回、②6/10のクリーン大作戦（学校と町内会が連携する清掃活動）への協力、③7/27の潮ねりこみへの参加です。29日にメールにて詳しくご案内しております。①～③の参加申込は全てメールのリンクから行ってください。

PTA活動へのたくさんのご参加・ご協力をお願いいたします。

【事務局】

会長：長谷川良子さん 副会長：野沢紘子さん・堀渕陽子さん

監査：阿部紗弥佳さん 会計：善部飛香さん

局員：野呂真理子さん・菊地千晴さん・南梨絵さん・西山靖代さん

【育成部】

部長：2-1野口千里さん 副部長：1-1大川美保子さん

1-1工藤千恵さん 1-2池田未来さん 1-2佐藤南緒さん 2-1森地李奈さん

2-2藤島敦子さん 2-2吉田陽子さん 3-1山道 愛さん 3-2赤田未奈さん

3-2松岡千春さん

【環境部】

部長：1-2伊瀬里江さん 副部長：3-2樋口久恵さん

1-1瀬戸綾子さん 1-1早川晃子さん 1-2大野美千子さん 2-1小鷹梨江さん

2-1西川良子さん 2-2小山秀美さん 2-2志村 望さん 3-1齊藤郁美さん

3-1山口貴子さん 3-2櫛井祐理子さん

< 令和6年度PTA役員 >

全校で校歌練習

5月30日、体育館にて今年度2回目の全校校歌練習を行いました。ピアノを全生徒で囲んだ中（→写真）、まず作詞した宮澤教諭と作曲した岩崎教諭から、校歌に込めた思い（母校に誇りを持てるように…）が語られました。その後の練習では、作者の思いを胸に歌っていたように思います。授業や集会で練習を積んでおり、どんどん素敵な校歌斉唱になっています。



6月の主な行事予定

★：北陵学習室（放課後）

給食

1	土	英語検定	
2	日		
3	月		★○
4	火	全校協議会・専門委員会	★○
5	水		○
6	木	スクールカウンセラー来校日	★○
7	金	5h授業 部活動休養日 手宮祭典（PTA巡回）	○
8	土	手宮祭典（PTA巡回）	
9	日	手宮祭典（PTA巡回）	
10	月	小中合同授業（小5） 全校清掃活動（13:30～15:20） 部活動休養日	○
11	火	潮音頭教室（1年）	★○
12	水		★○
13	木	5h授業 校内研修	○
14	金	5h授業 中体連壮行会 部活動写真撮影	★○
15	土		
16	日		
17	月	小中合同授業（小5）	★○
18	火		★○
19	水	2h授業（中体連不参加生徒） 中体連〔球技〕1日目 野球・ソフトテニス・サッカー バレー・バスケ・バドミントン	×
20	木	2h授業（中体連不参加生徒） 中体連〔球技〕2日目	×
21	金	中体連〔外球技〕予備日	○
22	土	中体連決勝（サッカー・バスケ） 中体連〔外球技〕予備日	
23	日		
24	月	スクールカウンセラー来校日	○
25	火	着衣泳講習会（2年） 部活動休養日 PTA事務局会議（18:30～）	★○
26	水	拡大北陵学習室	★○
27	木	拡大北陵学習室	★○
28	金	5h授業 1学期期末テスト 部活動休養日	○
29	土	中体連〔陸上〕 中体連代表決定戦〔バレー〕	
30	日	中体連〔柔道〕	

バレーボール部 男女とも第3位

春季大会（5/11・12）での成績です。
 次は6月の中体連大会ですね。どの部も目標に向かって頑張ってください!!