



学校だより 枕崎市立別府中学校

令和7年6月17日

第3号

別中ブログ

別府の風

「共に生き 共に学び 共に叶える ～別府の絆を誇りに～」

一校一風「礼を正し 時を守り 場を清める」



「明日やろう」「後でやろう」は、馬鹿野郎！

校長 古市 正直

皆さんは、「やるべきことを後回しにした結果、苦しくなった経験」はありませんか？

先延ばしの習慣は、学習や日常生活において大きな影響を及ぼします。タイムマネジメントの専門家リタ・エメット氏は、「エメットの法則」を通じて、先延ばしの弊害を指摘しています。

① 仕事を後回しにすると、それを片付けるよりも倍の時間と労力を要する。

② 先延ばしの原因の一つは、完璧を求めすぎることにある。

たしかに、「もっと良いタイミングでやろう」「もう少し準備をしてから…」と思うことは誰にでもあります。しかし、それがかえって行動のハードルを上げ、結果として動けなくなることもあるのです。では、どうすれば先延ばしの習慣を克服できるのでしょうか？

脳科学の研究によると、「やる気は行動することで生まれる」とされています。脳の側坐核が活動すると集中力が高まり、意欲が増しますが、側坐核は何かを始めない限り活動しないのです。つまり、「やる気がないから始められない」のではなく、「始めていないからやる気が出ない」のです。

この考え方を学校生活にも応用しましょう！

例えば、宿題やテスト勉強、部活動、専門部活動など、「後回しにしたい」と感じる場面は多くありますが、ほんの少しの行動を起こすだけで、やる気は自然と生まれてくるものです。大切なのは、まず手をつけること。完璧を求めず、できることからスタートすること。

「いつかできることは今日でもできる」というフランス哲学者の言葉があります。未来に先送りせず、「今できること」に意識を向けてみましょう。やる気を待つのではなく、自ら動いてやる気を引き出す習慣を身に付けていくことで、成長のスピードも大きく変わるはずです。

楽しかった！修学旅行（2年）

5月19日（月）から2泊3日の行程で修学旅行が行われました。天候にも恵まれ朝早くの中学校集合でしたが、2年生全員で出発することができました。

1日目は長崎での平和学習で目を背けたくないような資料や展示物でありましたが、二度と戦争を起こしてはいけないと、しっかりと心に刻み、多くの学びを得たようです。

2日目はキッザニア福岡を訪問し、さまざまな職業体験を体験し生徒達は多くの刺激を受けたようです。

3日目の最終日は、生徒達が最も楽しみにしていたグリーンランドでした。あいにくの雨交じりの中でしたが、時間が足りないという声が多いくらいに満喫した様子でした。

今回の経験を今後の学校生活に生かしてほしいと思います。



地区中学校総体 陸上大会

本校を代表して出場した子供たち全員がベストを尽くしました。

会場で応援してくださった保護者の皆様、本当にありがとうございました。



上級学校説明会

6月5日（木）から2日間の日程で行った上級学校説明会。3年生及び保護者の方に説明するためにたくさんの高校の先生方に来校してくださいました。

どの生徒も高校の先生方の話を真剣に聞き入っていました。各高校の特色や概要を知ること、今後の進路選択の参考になったようです。



歯と口の健康教室

6月6日（金）、2年生を対象に「歯と口の健康教室」を行いました。講師は枕崎市健康センターの歯科衛生士である生駒優子さんです。

講話では、むし歯や歯周病について説明後、歯垢染色チェックや歯のブラッシングについて学びました。また、自分の歯列にあった正しい磨き方を習得できました。

歯と口を健康に保つために、日常生活に生かしていきます。



集団宿泊学習（1年）

南薩少年自然の家にて、5月19日から1泊2日の集団宿泊学習を行いました。みんなで野外炊飯やオリエンテーリング等、充実した活動を行うことができました。

今回の集団宿泊学習で学んだ仲間と協力する大切さを今後の学校生活でも生かしてほしいものです。



職場体験学習（3年）

5月20日から3日間、12の事業所で職場体験学習を行いました。各事業所からは、子どもたちの丁寧な対応とがんばりにお褒めの言葉を多数いただきました。

御家庭でも、お子様に働く意義や勤労の尊さを話してくださると幸いです。



第2回読み聞かせ

読み聞かせグループ「おひさま」の皆様が来校し、読み聞かせが行われています。生徒はみんな読み聞かせによる絵本の世界に引き込まれていました。

なお、「おひさま」の皆様は長年の読み聞かせと子供育成の功績が認められ、南薩地区教育振興会から表彰されております。心を豊かにする活動に感謝の気持ちでいっぱいです。今後ともよろしくお願いします。



日（曜）	7月の主な行事予定
7（月）	市教委学校訪問
8（火）	別府校区青少年育成地域懇談会
10（木）	第2回PTA三役会・代議員会
11（金）	学級PTA・学校保健委員会・家庭教育学級開講式
12（土）	土曜授業
14（月）	【県民の日】
18（金）	市民あいさつ運動
	1学期終業式（給食なし）
19（土）	県総体陸上（～21日）
24（木）	かつお釣り体験アドベンチャー
25（金）	三者相談（3年生 ～31日）

