



# 生活指導便り 10月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

## 今年度の半分が終了！

前期の終わりまではもう少しありますが、4月から数えて約半年が過ぎました。カレンダーをめくると今年も残り3か月というところまできました。皆さんは、前期を振り返ってみて、どのようなことが印象に残っていますか？何か成果を得た人もいれば、思うようにいかず悔しい思いをした人もいるかもしれません。一つ一つの経験が皆さんの今を創っている大事な要素です。無駄のように思えることもどこかで活用できるかもしれません。それを活用できるかどうかは皆さんの考え方一つです。ぜひ自分を振り返って考えてみてください。また、後期に向けて新たなことに挑戦したり、現在努力していることを継続したりと考えることも大切です。前期が終わり、後期が始まるこの時期に自分自身のことを見つめることでさらに成長してほしいと思います。振り返りのことを英語でリフレクションと言いますが、良かったことも思うようにできなかつたことも考えてみてください。

さて、ようやく残暑も終わり、過ごしやすい日が増えてきました。近年は、残暑が長引いたり急に寒くなったりと気候の変動があり、秋という四季が薄れてきているように感じますが、秋は何をするにも活動しやすい時期であることから、「〇〇の秋」という言葉で、秋に関連するさまざまな活動や楽しみを表現します。皆さんは、どんな秋にしますか？やらない理由を探すことは簡単ですが、この機会にやってみよう！と行動を起こしてみるのも良いと思います。ふだん思っていても行動できていない人は、ぜひ「〇〇の秋」を楽しんでみてください。



## 体育祭が終わりました！

体育祭が終わり、大きな行事が一区切りを迎えました。達成感や充実感、時には悔しさや反省など、様々な感情が残っているかもしれません。しかし、これからは気持ちを切り替えて、ふだんの学校生活にしっかりと戻ることが大切です。体育祭で得た経験や学び、仲間と力を合わせて目標に向かった日々は、今後の学校生活でも必ず役立ちます。そこで得た協力や努力する姿勢を、これからの中でも活かしてみてください。これからは、毎日の授業や部活動、友との関わりの中で、新たな目標を見付けたり、自分の課題に向き合ったりする時期です。体育祭の余韻だけに浸るのではなく、心を新たにして次の目標に向かう準備をしましょう。これまで頑張った自分を認めつつ、生活リズムを整え、忘れ物や遅刻がないよう基本的なことから気を引き締めることも大切です。また、体育祭で感じた団結力や仲間との絆の大切さは、ふだんの学校生活でも欠かせないものです。授業でのグループワークや部活動、学校行事など、様々な場面で協力し合うことが求められます。困っている仲間に声をかけたり、意見を出し合ったりすることで、みんなでより良い学校生活を作り上げていきましょう。

そして、体調管理も忘れずに。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、規則正しい生活を心がけ、十分な休養とバランスの良い食事を意識していく



ださい。新しい季節に合わせて自分自身をリセットし、心身ともに整えて日々の学習や活動に取り組むことで、より充実した学校生活が送れるはずです。

## 10月の生活目標

# 協力してやり遂げよう

今月の生活目標は、「協力してやり遂げよう」です。

先日は体育祭があり、体育祭ではみんなで協力することができたと思います。例年は10月に若木祭があつたためこの目標でした。体育祭も終わり、今月は、渋谷区立中学校陸上競技大会があります。選手と応援団に分かれて練習をし、チーム広尾中として全員で力を合わせて頑張ってほしいと思います。なので、今月は協力について考えてみたいと思います。

## 協力する大切さ。

協力することの大切さは、学校生活だけでなく、社会に出てからも非常に重要です。協力とは、互いに助け合い、それぞれの強みを活かして大きな目標を達成するために不可欠なものです。自分一人では成し遂げられないことも、周囲と協力することで乗り越えることができ、新しい発見や成長の機会につながります。また、協力する中で相手の意見を尊重したり、自分とは異なる考え方を知ったりすることで、コミュニケーション能力や思いやりの心も育まれます。

さらに、協力することで生まれる達成感や一体感は、仲間との信頼関係を深めるだけでなく、自信ややる気にもつながります。困難な課題にも前向きに取り組めるようになり、みんなで努力することの喜びを実感できるでしょう。協力の大切さを意識し、日々の生活や活動の中で実践することが、より良い学校生活、そして社会生活にもつながっていきます。

### 【協力することで得られること】

#### ■大きな目標が達成できる

何か同じ目標を達成するために集まった集団をチームと言い、チームで協力することをチームワークと英語では表現します。このチームワークがうまく機能することによって得られる一番のメリットは、個人単位では実現不可能な大きな目標を達成できるという点です。同じ目標を達成するために全員が協力することで、個人の力を越えた成果を引き出すことができます。また、チームワークを築くことで、立てる目標もより大きいものに設定することができるため、組織全体の成長にも寄与することができます。

#### ■メンバーのモチベーション向上につながる

お互いの能力を評価・信頼する関係を築くことで、メンバーのモチベーション向上につながります。チームメンバーの満足度を高めたり、スキルを向上させたりするなど、個人に良い影響を及ぼすことも、チームワークを築く大きなメリットと言えます。チームワークが良好な環境では、メンバー同士の信頼関係も築きやすくなります。チームの結束力が高まったり、一体感が醸成されたりすることで、組織としてのパフォーマンスの最大化にもつながります。

