



宮田中だより 2022年7月号



電話 045-331-5288

「最高の準備に、最幸の結果あり」

～本番前に8割は決まっている～

生徒指導専任 澤上 朋弘

1学期の定期試験が終わり、観測史上、最短の梅雨の期間もあっという間に過ぎ去り、2022年の夏を迎え、夏休みまで秒読みです。これから、学校では三者面談を控え、1学期の振り返りと現状の確認、さらには、今後の方向性について、担任の先生とゆっくりお話しされると思いますが、現在、運動部、文化部の生徒にとっては、横浜市中学校総合体育大会であったり、日々の練習であったり、生徒も保護者の方も先生方も日々、目標達成に向けて精進していることだと思います。そこで、「あなたの本番・勝負は、いつから始まっているか？」自分に問いかけてみてください。「今でしょッ！」冗談ではありません。サッカーでいえば、ホイッスルが鳴った瞬間。野球でいえば、プレイボールがかかった瞬間。ビジネスでいえば、プレゼンや商談が始まった瞬間。受験生でいえば、テストが始まった瞬間が始まりと考えている人がいます。果たしてそうなのでしょうか。もう一つ質問です。「あなたはこれまでの本番で力が発揮できた。それとも、できなかった。また、結果が出た。出なかったという分析をしたとき、どんなことを考えるでしょうか？」おそらく多くの人が、本番のその瞬間よりも、それ以前の練習の取り組みであったり、勉強のやり方であったり、本番を迎えるまでの自分自身のあり方ややり方。チームのあり方ややり方の分析をします。つまり、よく耳にする「勝負は、本番前に8割は決まっている」ということです。再度考えてみてください。「あなたが、過去に力を発揮できなかった時の、本番前の状況を思い出し、本番前に起こった印象的な出来事、場面などできる限り考えてみてください。」きっと、多くの人がダメだった取り組みのことやあの時こうしておけばよかったなどとあげると思います。そして、本番までにどのようにメンタルをプラスにもっていくかで、本番中の心理面までに大きく影響を与えるのです。そこで、本番までにどんな取り組みをすればいいか考えていくと、確かにいろいろな方法が考えられます。勉強や練習をするのはあたり前かもしれませんが、「段取り」目標達成にたどり着くまでの心の地図をしっかりとつくることも大切な行動のひとつです。近年、ルーティーンという言葉もよく聞きますが、それも一つの手段で、例えば、初めていく土地で地図もナビもなければ不安になりますよね。道に迷うかもしれないし、そもそも進んでいる方向が違うかもしれません。もし、正確な地図やナビのように事前の準備がしっかりできていれば、心の負担はずっと軽くてすみます。だからこそ、本番を迎える絶好調の心の地図をつくっておくことで、直前まで、どのような心の状態で本番に臨むのかがわかっていると安心して臨めるのです。本番前夜、眠れなかったといこともないわけです。朝、どんな気持ちで起きるのか。朝食をどんな気持ちで食べるのか。家をどんな気持ちで出るのかなどの準備をして、イメージの中で経験しておくことも、本番で力を発揮するための大切な取り組みなのです。

本番・勝負はすでに始まっています。この夏休み、最高の準備をしてください。「最高の準備に、最幸の結果あり」です。

学校行事予定表

7月		授業日数		完全下校時刻	
		13日		5校時 16:45 6校時 17:45	
日	曜	昼食	行事内容	生徒会	備考
1	金	○			
2	土				
3	日				
4	月	○			完全下校15:35 SC
5	火	○	情報教育講演会		卒業アルバム写真撮影 (部活動 予備日)
6	水	○			
7	木	○	眼科検診(AM) 色覚検査(1年PM)		
8	金	○			体操着販売
9	土				
10	日				
11	月	△	区スピーチコンテスト 個別面談		SC, SSW
12	火	△	個別面談		
13	水	△	個別面談		
14	木	△	個別面談		
15	金	△	面談予備日		
16	土				
17	日				
18	月		海の日(全私学展)		
19	火	○	大掃除		停電16:00-17:00
20	水	×	終業式 成績票配付 教科相談		完全下校12:05 再登校14:00
21	木		夏季休業(~8/26)		
22	金		閉庁日(8/3~8/16)		
23	土				
24	日				
25	月				
26	火				
27	水				
28	木				
29	金				
30	土				
31	日				
8/29	月	○	始業式		完全下校14:35 SC
30	火	○	教育相談 横浜子ども会議		

☆2学期のスクールカウンセラーが 学校に来る日☆

9月：5日(月)、12日(月)、26日(月)
10月：3日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
11月：7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)
12月：5日(月)、12日(月)、19日(月)

①月曜日の休み時間や放課後、直接、ほっと・ルームに来てください。
面談中や、他の人がいてゆっくり話せないときには、別の時間をとります。

②担任の先生、専任の澤上先生、養護の鈴木先生を通じて申し込むこともできます。

③電話での相談もできます。
専用電話は、045-331-6295です。
留守番電話の場合は
名前と電話番号を入れておいてください。後でこちらから連絡します。

休み明けは、気持ちの切り替えが難しく、心も体も疲れやすく感じます。気分が落ち込んでしまう、学校へ行くのがつらいなど、いつもと違う様子があれば、お話をきかせてください。お話しした内容、秘密は守ります。

※ 8/3(水)~8/16(火)は、閉庁日とさせていただきます。この期間は、対外的な業務を行いません。

緊急なご用件は、

「西部学校教育 事務所(教育委員会)」

Tel 045-336-3743 (閉庁日の8:30~17:15)まで連絡をお願いいたします。なお、閉庁日並びに平日の夜間・土日祝日は、宮田中学校は留守番電話となります。

【参考:24時間相談対応窓口】

- ・横浜市いじめ110番(0120-671-388)
- ・神奈川県24時間子どもSOSダイヤル(0466-81-8111)
- ・文部科学省24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)
- ・110番(警察) 119番(救急・火災) 189番(児童相談所全国共通)

