



校訓 自立・共生・進取

学校教育目標 ふるさとを愛し、ともに学ぶ、たくましい生徒の育成

# 西川中だより

第182号

令和8年5月29日

西川町立西川中学校

校長 天野 岳彦

## 言葉の力で心の景色を変える～リフレーミング～

生徒会で「美しい言葉遣い」について話し合われたことを受けて、今回は“リフレーミング”という心理学の方法を紹介します。リフレーミングとは、物事の見方や言葉の捉え方を少し変えることで、気持ちが軽くなったり、相手との関係がよりよくなったりする考え方です。

例えば、友だちを「無口だ」と感じるとき、「落ち着いていて話をよく聞いてくれる人」と捉え直すことができます。「頑固だ」と思う相手も、「意志が強く、自分の考えを大切にしている人」と見ることができます。これは相手を無理に褒めるためではなく、一つの見方だけで決めつけない心の余白をつくる姿勢です。

自分自身に対しても同じです。「失敗した、自分はダメだ」と思ったとき、「真剣に取り組んだからこそ悔しいのだ」と考えると、前に進む力が生まれます。注意されたときも、「怒られた」ではなく「改善のチャンスをもたらした」と捉え直すことで、心の向きが変わります。

運動部の方は、まもなく地区総体が始まります。緊張や不安も、「本気で取り組んできた証」「まだ伸びしろがある」という見方に変えることができます。弱さを否定せず、前向きな力に変えていってほしいと思います。

言葉は、人の心を明るくする力を持っています。友だちに向ける言葉、自分にかける言葉。その一つひとつが、誰かの背中をそっと押してくれます。一人ひとりが、日々の学校生活の中で、相手の心を軽くする言葉、自分の未来を照らす言葉を選んで、使うことができれば素敵ですね。



## 体育祭 『一丸～掴みとれ勝利の光』

敵と味方に分かれて競技に挑み、勝敗がつくことはわかっている、生徒たちは「一丸となること」を最終目標に掲げて取り組みました。勝負の行方に一喜一憂しながらも、互いをたたえ合い、すがすがしい表情とやりきった笑顔で体育祭を彩ってくれました。

左下の写真は、練習期間中に自分の成長したところや仲間へのメッセージを書いたスポンジを一つの輪につないだ「無限大輪（むげんだいりん）」というオブジェです。体育祭で学んだことを今後の学校生活につなげようという思いを、全校生徒で形にしたものです。まさに、これからの西川中の“無限の可能性”を象徴しているようですね。



← 約120cm →



## 1日（金）生徒総会、貧血検査、全国学力状況調査

### 生徒会スローガン～「絆～躍進の一步～」

学校生活の中で、相手のことを思いやる言葉遣いやTPOを意識した言葉遣いが当たり前になり飛ぶ交うようにするためには、自分たちに何ができるか、というテーマでグループ協議を行いました。一人一人が生徒会の一員であるという自覚を持ち、活発な話し合いが行われました。



## 8日（金）月山フィールドワークⅠ（1年生）

月山の自然の豊かさに触れながら、自然博物館で、各グループテーマに沿って学習を行いました。気になる被写体にカメラを向けたり、インタープリターの方の説明を聞いて疑問を解決したりしながら、学びを深めました。

ブナの森では、枝に班員みんなでぶら下がってしなやかな強さを体験したり、根開きの中に入って自然の偉大さを肌で感じたりしました。



## 11日（月）専門委員会、評議員会

## 12日（火）～13日（水）希望制面談

## 14日（木）生徒集会、内科検診

## 16日（土）厚生部（1学年PTA）早朝作業

土や落ち葉がたまっていたグラウンドと校舎裏側の側溝が、とてもきれいになりました。休日の早朝からの作業に参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



## 18日（月）～21日（木）体育祭準備

## 22日（金）第25回体育祭

競技の部	優勝	白軍	準優勝	紅軍
応援の部	優勝	紅軍	準優勝	白軍



## 27日（水）人権の花運動（1年生）

人権擁護委員の方々から講話をお聞きし、昇降口の脇の花壇にマリーゴールドとベコニアの苗を植えました。きれいな花を見るたびに“思いやり”の心を思い出して行動していきましょう。



## 29日（金）心電図検査