

「生活ノート」の最初の数ページは、“生活のしおり”のページとして学校生活のルールを示している。この“生活のしおり”は、転入教職員がこれまでの本校の教育指導の細部を理解し、共通実践を徹底するうえでも効果的なものであり、常に生徒の手元で確認できることで生徒や保護者も学校の指導を理解している。

(6) 小学生の啓発等

保健委員会の生徒は、前で述べたクリアファイルを小学生用に持参して、基本的な生活習慣の大切さについて小学校教職員と小学生に呼びかけ配付した。

児童・民生委員や学校運営協議会委員の方にも、クリアファイルを配付し、基本的な生活習慣に関する意見交換を行った。



小学生に説明している保健委員生徒

(7) その他の創造的な取組

基本的な生活習慣は、早寝・早起き・朝ご飯等の生活リズムだけでなく、運動習慣や友達との適切なコミュニケーション、あいさつ・礼儀など生活全般に関わる内容である。心身の調和のとれた発達が自分の生活を改善しようとする意欲や活力につながる。

そこで、生徒会の各委員会自分たちの生活をより良いものにしようと、“CAP-Dシステム”の中で多種多様な新しい取組が生まれた。それらの中で3つを紹介する。

① スポーツ・ウイーク

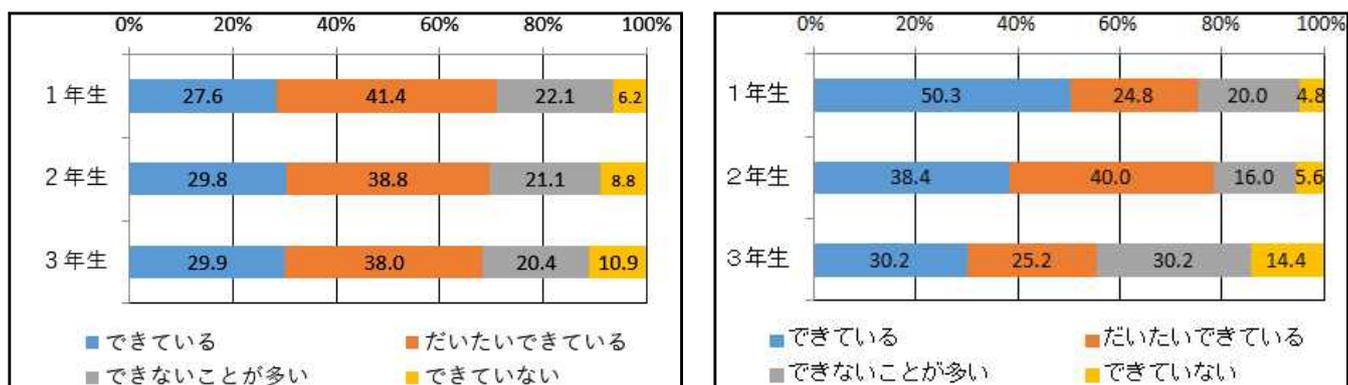
運動部活動または社会体育に参加している約7割の生徒は青年期に相応しい運動量を日常的に得ている。その一方、文化部活動生徒を含む約3割の生徒は週3時間の保健体育の時間以外はほとんど運動をしていない実態もあった。そこで、体育委員会は重点指標を「昼休みや休日など、自分に合った運動をしている生徒の割合



シッティングバレーを楽しむ3年生

60%以上」と設定し、昼休みのシッティングバレー大会やミニサッカー大会等のスポーツに親しむ取組や呼びかけを行った。その結果、昼休みに運動場や体育館で明るい声が飛び交い、体を動かす生徒が多い状況がある。昼休み時刻に来校された他校の教職員からは「昼休みに、運動場でこんなに大人数が遊んでいる中学校は珍しい」と

称賛をいただいている。下のグラフでも分かるように、3年生は、部活動を引退した後も運動習慣が保持されている。



「昼休みや休日などに、自分に合った運動をしていますか」の問いへの回答状況（左：R3.5 右：R3.11）

② ゆうあいタイム

コロナ禍が2年以上終息しない中、マスクを常時着用した生活が定着している。このことが、お互いの表情を読み取れず、6校以上の小学校から入学してくる生徒たちの仲間づくりに大きな障害となっている。休校措置による生活リズムの崩れと併せて不登校傾向の生徒増と大きく関係していると考えられる。

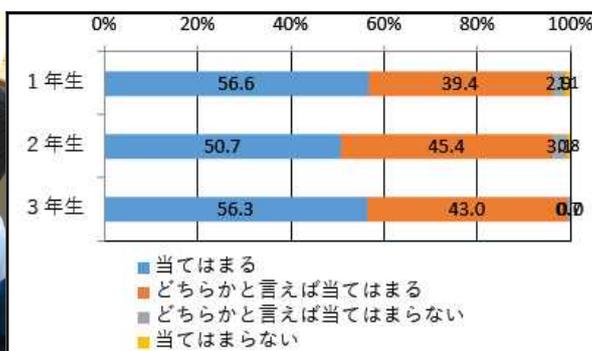
そこで、不登校の未然防止と重点成果指標の一つ「御船中の生徒で良かったと思う生徒の割合 95%以上」の実現を目指して、“ゆうあいタイム”を試みた。

金曜日の清掃時間15分間を“ゆうあいタイム”とし、生徒会代議員がファシリテーター役をして学級毎にテーマを設定したグループエンカウンターを行っている。名称は、校訓の一つ「友愛」と「You & I」「言い合い」の意味を兼ねたものにした。

生徒からは「なるほど！という意見がたくさんあって、おもしろかった」などの感想が聞かれ、さらに工夫改善していくことで効果的であると考えられる。



「ゆうあいタイム」の様子



「御船中の生徒で良かったか」の回答 R3.12.

③ 朝活チャレンジ

早起きして時間の有効活用をすることを「朝活」という。

早起きして網膜に早く光を当てると心身の安定や安らぎに寄与する「セロトニン」

が分泌されるということが科学的に証明されている。また、睡眠で記憶や感情経験が整理整頓されるため、脳にとって朝がいちばん「飽きない」状態である。クリアな頭で生産的な考えや、未来志向の考えを巡らせることができる。

さらに、朝セロトニンをしっかり分泌させると、自然な眠りを誘うメラトニンが多く分泌され、良く眠ることができるので規則正しい生活を送ることができる。朝早起きすると十分な時間があるので、朝食を食べたり、トイレにゆっくり入ることができ、身体のリズムが整ってくる。



男子バスケットボール部の早朝美化活動。

朝早く起きるには夜早く寝る必要があるし、夜早く寝るには活動を早く終える必要がある。始業前までの時間で朝活するには段取りよくてきぱきと物事を進める必要もある。このように「区切り」が細かくあるため逆算して物事を効率的に進めようという意識が高まり、一日の生活や仕事の優先順位を明確にすることができる。



生活委員会の早朝あいさつ運動。

昔から「仕事ができる人は朝が早い」と言われているのは、このような理由からだろうと考える。

朝活チャレンジは、生徒の自主的な取組として町内美化ボランティア、あいさつ運動、ランニング等を行った。



希望者の早朝ランニング。

町内美化ボランティアは、男子バスケットボール部を中心に7時30分から行っている。生徒自身の通学路である御船町のシンボルロードや役場周り等を落ち葉掃き、雑草取り、ゴミ拾いを行っている。町民の方から感謝や労いの言葉をいただいております、昨年度に県教育委員会の善行生徒表彰も受けた。

あいさつ運動は、登校時刻に正門で委員会ごと部活動ごとに実施日を決めて7時40分から行っている。「自分から」「笑顔で」「立ち止まって」「20m先まで聞こえる声で」を呼びかけ、挨拶運動の生徒たちも活動を始めた当初に比べて大きな声が出るようになった。町内の方からも、「中学生はよくあいさつする」「中学生の明るいあいさつで、私たちが元気が出ます」「夫婦二人で転居してきて、朝夕散歩をすると元気なあいさつの中学生に会う。良い町に引っ越してきたと思う」とたくさんのお褒めの言葉を寄せていただいている。

ランニングは、希望者を募り7時から行った。中体連駅伝競走大会に出場する生徒が中心となり活動している。参加した生徒からは「早起きの習慣ができて良い」「時間が有効に使えて、得した気分になる」等の感想が聞かれた。昨年度までは、夕方のクラブチームの練習等で駅伝メンバーが揃って練習することがなかったが、今年と一緒に活動することでチームワークや大会に向けた意欲も高まり、女子は郡大会において17年ぶりの優勝をすることができた。

2 保護者と連携した啓発活動

(1) 通知表を活用した長期休業期間の自己評価と保護者評価

休校期間や長期休業中に生活リズムの崩れがあるという課題をふまえ、その解決を図るために、通知表の様式を変更した。長期休業中の家庭でのスマートフォンやゲーム機等の使用ルールを長期休業に入る前に家庭で話し合わせ、終業式で通知表を担任から受け取ったら約束を生徒自身が記入するようにした。

出欠の記録						
学期	授業日数	停止・遅引等	要出席日数	欠席日数	出席日数	備考
1		0		0		
家庭でのメディア使用						
SNSやゲーム等のメディア あなたの家庭での使用ルール						
夏休みの自己評価				家庭から (〇をつけてください)		
				よく 守っていた	だいたい 守っていた	守れて いなかった
所見			担任より		保護者より	
					保護者印	

通知表様式の一部

通知表を教師の評価を知らせるものだけでなく、生徒自身や保護者が生活の評価して学校に知らせるシステムは、生徒の長期休業中の様子を窺い知る資料になっており、新学期のスタートの教育相談や個別面談に活用している。

令和2年度に比べて令和3年度の夏季休業中の生徒指導事案が激減している一因が、生徒が長期休業前にメディア使用のルールを家庭で話し合い、ルールを意識した生活をしているからと捉えている。

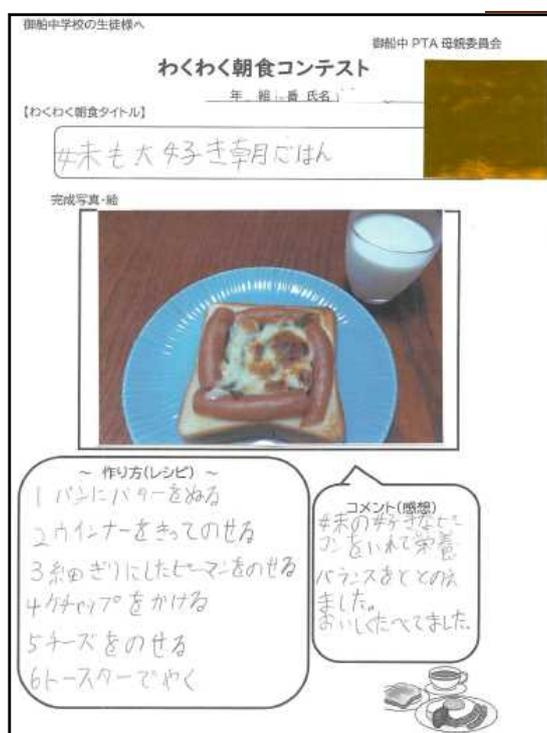
(2) 「わくわく朝食コンテスト」の取組

PTA母親部と生徒会保健委員会が連携して「わくわく朝食コンテスト」を試みた。これは、生徒自身が朝食を自分で調理し、食するスキルを育むための取組である。

“CAP-Dシステム”で生徒の朝食摂取の状況を知ったPTA母部の保護者の提案で取組が動き始めた。

PTA母親部が計画をたて参加を呼び掛けるプリントを全生徒に配付した、保健委員会の生徒たちも友だちに応募を呼びかけ、多くの生徒の参加があった。PTA母親部で応募作品の審査を行い、入賞レシピを決定し表彰状と賞品を準備した。保健委員会が教室を周り、優秀レシピを紹介しながら表彰を行った。

入選レシピは校内で掲示して紹介を行った。

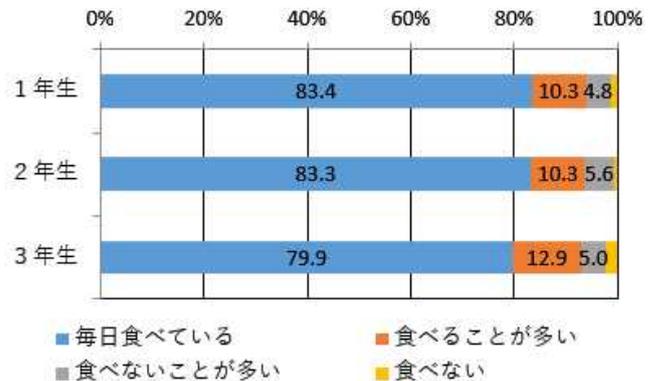
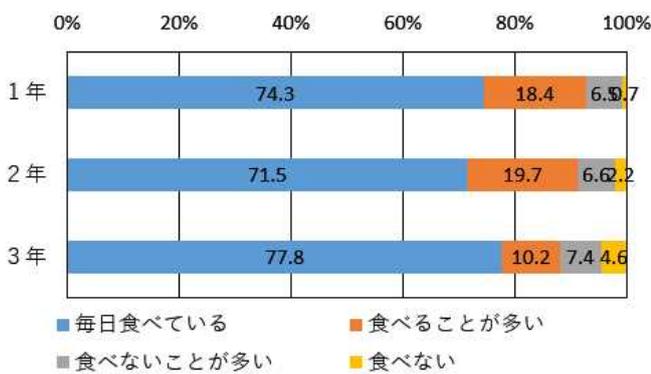


「わくわく朝食コンテスト」入賞レシピの掲示

「わくわく朝食コンテスト」入賞レシピ(左)

(3) 朝食標語コンクールの実施

PTA母親部は、さらに、朝食標語コンクールを計画し、全校生徒に標語の募集を行った。今後、表彰と優秀作品の掲示等をする予定である。次年度も「わくわく朝食コンテスト」と基本的な生活習慣に関する標語コンクールを実施する予定であり、優秀作品を掲載した令和5年カレンダーを令和4年に作成し、小中学生や関係者への配付を予定している。



「朝食を食べていますか」の問いへの回答状況 (左：R2.6 右：R3.11)

朝食摂取を推進する取組の成果を上グラフから読み取ることができる。

(4) たより・通信の発行

PTAの役員には、CAP-Dシステムの実態調査の結果を速やかにグラフ化して提供しているところである。このことで、PTAが家庭教育の課題を理解したうえでの活動につながる

家でスマートフォン等の使用約束を

校長 作田 潤一

大雨が県内にも大きな傷跡を残しました。ご親族や知人が亡くなられた皆様にお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様にお見舞いを申し上げます。本校生徒会は、熊本地震の際に多くの方からいただいたご支援への感謝の気持ちで、今回の被災地への支援を検討しています。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

さて、次のグラフは、6月26日に実施した「実践点検シート」の生徒の回答結果です。

スマートフォン等の使い方を家族と約束していない生徒、約束を守っていない生徒が多くいることが大きな課題です。

スマートフォン等の約束が生活リズムに大きく影響していることが下のグラフからもわかります。

是非、家族で約束を決め、約束が守れているかを定期的に点検してください。わが子を溺愛等のトラブルの被害者にも加害者にならない為にも必要です。裏面に関連する記事を紹介いたします。

<授業参観、懇話会たいへんお世話になりました>

6月27日に行いましたPTA授業参観及びPTA全体会、学級懇話会に多数出席いただき、誠にありがとうございました。今年度初めての授業参観でした。担任の顔を見るのも、または同じ学級にどの保護者がいるかを知るのも、今回が初めてという方もいらっしゃったのではないのでしょうか。

授業は、全学級、担任による授業を見ていただきました。どの学級も、集中して授業に臨んでいる姿をご覧いただけたと思います。「もう少し元気の良い発表も聞きたい」という声もいただきました。今後も生徒たちとともに「分かる授業づくり」に努めていきます。どうぞ、よろしくお願いたします。

日中の家庭をしっかり充実しています - 2年生国語 -

家で協力して勉強に取り組んでいます - 2年生理科 -

<放送による「心のきずなを深める集会」>

熊本県教育委員会では、毎年6月を「いじめ撲滅月間」とし、学校・家庭・地域が一体となっていじめ撲滅に向けた取組を進めています。

御船中学校では、生徒会人権委員会の取組で、「放送による『心のきずなを深める集会』」を行いました。内容は、「心のきずなを深めるクラス」の1か案の発表です。各クラスで話し合っって決定した1か案を紹介いたします。

1か案を発表する1年生人権委員

いじめを絶滅させたい。 - 人権委員と副委員長

【心のきずなを深める「クラス」1か案】

1年1組	思いやりのある行動や発言をし、互いに助け合おう
1年2組	思いやりを持って楽しく過ごそう
1年3組	お互いを認め合い思いやりの心を持って支え合おう
1年4組	仲間を信頼し協力しよう
2年1組	協力し支え合い絆を深めるクラス
2年2組	一つ一つの言動に責任を持ち、周囲のことを考えられるクラス
2年3組	一人一人の命の平等さを理解し、行動しよう！
2年4組	身の周りの人を思いやって感動する
3年1組	相手の気持ちを第一に尊重し、その隣に見合った言動をする！
3年2組	互いの存在を尊重し、大切にしよう！
3年3組	一人一人の長所を知り、あたたかい言葉をかけ合って長所を伸ばし合おう

御船中学校は決していじめを許さないことを、全校生徒が再確認する機会となりました。

学校だよりの表面記事

っている。

これに加えて、全生徒・保護者を対象に学校だよりと保健だよりを配付している。学校だよりは町内各戸を回覧し、小中学生の基本的な生活習慣の育成の理解を図っている。

学校だよりの表面は校長の教育理念と教育活動の記事、裏面は啓発記事と町民の寄稿

で構成している。ある区長からは「中学校だよりがあると、回覧が遅くなる。」と有難い苦情を聞いている。「裏面がとても面白い。家族みんなで回し読みしている。」等の町民方の記事への共感の声も多く、学校だよりを町民の多くの方が読んでおられることがわかる。学校だよりが地域の文化醸成にも寄与できると実感している。

久しぶりで最後の、お母さんのおむすび

諏訪中央病院名誉院長 鎌田寛さん

「十億の人に十億の母あらむも わが母に倣る母ありなむや」——晝鳥敏の詩の通り、自分を生み育ててくれた母の存在は、この世に生まれ落ちた1人1人にとってかけがえのないものです。子を思うお母さんの愛の深さが胸に響く実話です。

生きる原動力は「誰かのために」

僕が看取った患者さんに、スキルス胃がんに罹った女性の方がいました。余命3か月と診断され、彼女は諏訪中央病院の緩和ケア病棟にやってきました。

ある日、病室のベランダでお茶を飲みながら話していると、彼女がこう言ったんです。

「先生、助からないのはもう分かっています。だけど、少しでも長生きをさせてください」

彼女はその後、42歳ですからね。そりゃそうだろうなと思いつつも返事に困って、黙ってお茶を飲んでいました。すると彼女が、

「子供がいる。子供の卒業式まで生きたい。卒業式を母親として見てあげたい」

と言うんです。9月のことでした。彼女はあと3か月、12月くらいまでしか生きられない。でも私は春まで生きて子供の卒業式を見てあげたい、と。

子供のためにという思いが何かを変えたんだと思います。奇跡は起きました。春まで生きて、卒業式に出席できた。

こうしたことは科学的にも立証されていて、例えば希望を持って生きている人のほうが、がんと闘ってくれるナチュラルキラー細胞が活性化するという研究も発表されています。おそらく彼女の場合も、希望が体の中にある見えない3つのシステム、内分泌、自律神経、免疫を活性化させたのではないかと思います。

さらに不思議なことが起きました。彼女には2人のお子さんがあります。上の子が高校3年で、下の子が高校2年。せめて上の子の卒業式までは生かしてあげた

いと僕たちは思っていました。でも彼女は、余命3か月と言われてから、1年8か月も生きて、2人のお子さんの卒業式を見てあげることができたんです。そして、1か月ほどして亡くなりました。

彼女が亡くなった後、娘さんが僕のところへやってきて、びっくりするような話をしてくれました。

僕たち医師は、子供のために生きたいと言っている彼女の気持ちを大事にしようと思い、彼女の体調が少しよくなると外出許可を出していました。

「母は家に帰ってくるたびに、私たちにお弁当を作ってくれました」

と娘さんは言いました。

彼女が最後の最後に家へ帰った時、もうその時は立つこともできない状態です。病院の皆が引き留めたんですけど、どうしても行きたいと。そこで僕は、

「じゃあ家に布団を敷いて、家の空気だけ吸ったら戻っていらっしゃい」

と言って送り出しました。ところがその日、彼女は家で台所に立ちました。立てるはずのない者が最後の力を振り絞ってお弁当を作るんですよ。その時のことを娘さんはこのように話してくれました。

「お母さんが最後に作ってくれたお弁当はおむすびでした。そのおむすびを持って、学校に行きました。久しぶりのお弁当が嬉しくて、嬉しくて。昼の時間になって、お弁当を広げて食べようと思ったら、切なくて、切なくて、なかなか手に取ることができませんでした」

お母さんの人生は40年ちょっと、とても短い命でした。でも、命は長さじゃないんですね。お母さんはお母さんなりに精いっぱい、必死に生きて、大切なことを子供たちにちゃんとバトンタッチした。

人間は「誰かのために」と思った時に、希望が生まれてくるし、その希望を持つことによって免疫力が高まり、生きる力が湧いてくるのではないかと思います。

ふるさとの先輩から

北本修吾さん(昭和44年3月 御船中卒業)

御船中を卒業して52年。私たちの中学時代は、東京～大阪間に新幹線が開業し、東京オリンピックが終わった頃です。各学年7クラスの木造校舎、昼食は弁当持参でした。

中1の夏休み、うたるとような暑い日に、同級生4～5名連れだって、高木小校区にある農業用の池で泳ぎました。水深2～3mの青緑色、水底は冷たくスリル満点でした。ところが、泳いでいる最中に、御船中の先生方が突然現われ、職員室で全員きびしく注意を受けました。その時の楽しさも吹っ飛んでしまいました。

現在、全国の河や海で中高生の死亡事故が発生しています。「違反水泳が見つかった良かった」と今では思っています。

私が中1の頃には、不愉快だった時期がありました。同級生から「ゲタ」とか「エラ」と、あだ名で呼ばれた時でした。私の顔が角張っていたからでしょう。兄の勧めで剣道部に入り、毎日大声を出し、全身汗だくで体を鍛えていくうちに、あだ名で呼ばれなくなりました。おそらく、私の気力・体力が充実し剣道仲間との存在が大きかったと思います。

中2の時には、生徒会選挙の新会長に立候補しました。結果は見事に落選。がっかりしていた私に、剣道部の先輩が「北本に1票入れたのに、残念だったな」と声をかけられ、この一言に励まされました。こういう貴重な体験等から、大勢の人前で話すことが苦にならなくなっていきました。

私は、中学から高校の剣道体験を通して、教科書には書いていない『免疫』ができてきたと思っています。部活動体験は、社会人になって役立っています。

思春期の中学生は失敗したり道に迷ったりする時期です。そんな時は、一人悩まずに家庭や信頼できる人と相談し、直面する壁を乗り越えて進んでください。

学校だよりの表面

この他にも、本校では、学級通信や学年通信、特別支援教育通信等、各種通信を跛行している。それぞれの教職員の思いが、通信を通して伝わってくる。そこには、生徒に向き合う真摯な姿や温かな思いが伝わってくる。保護者もそれらの通信を通して、本校職員の思いを感じ取ってくれ、非常に協力的である。

IV 研究の成果と課題

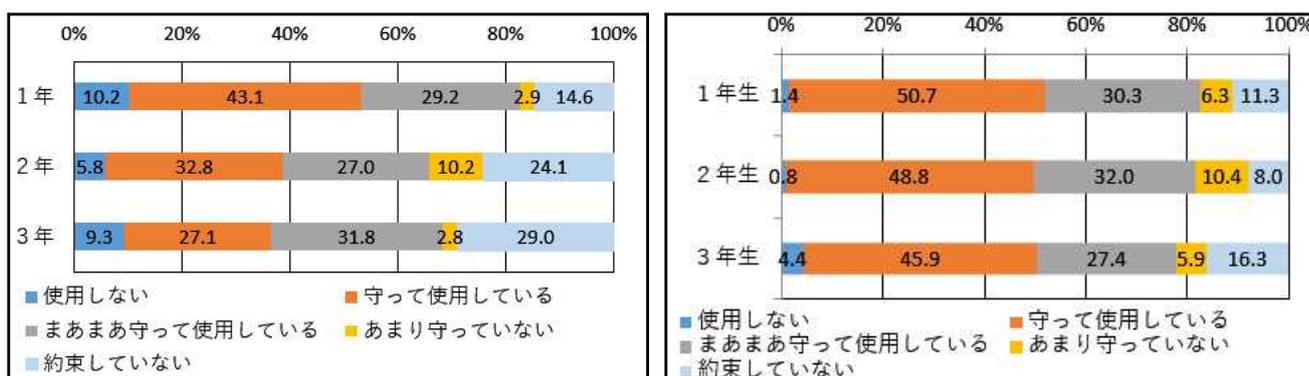
1 研究の成果

(1) 生徒の基本的な生活習慣の育成

「携帯電話やスマートフォン（通信機能があるタブレット）の使い方を家の人と約束したことを守っていますか」との問いに対して、「あまり守っていない」または「約束していない」と回答した生徒の割合が令和2年6月時点で27.9%だったが、令和3

年11月の調査では19.4%と減少し、状況が改善されている。「約束をしていない」と回答した生徒は22.8%から11.6%へ半減した。生徒会が主体となった新ルールの制定と呼びかけ、PTAと連携した家庭の約束内容の調査や講話、小学校に出向いての保護者への職員講話が効果を生んでいると考える。

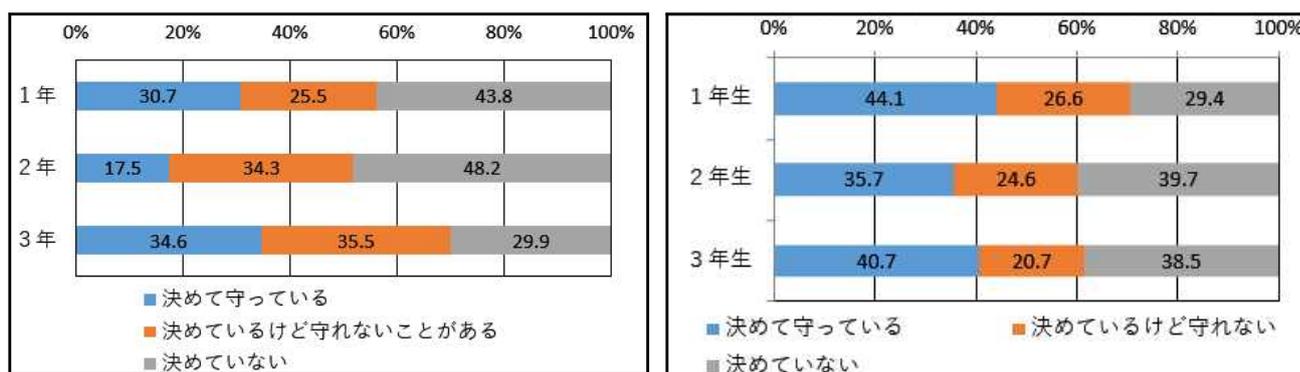
スマートフォンや通信ゲーム機の使用に起因する生徒指導上の問題行動が絶えない状況もあり、今後も継続的な取組で生徒や保護者の意識を高めていくことが重要である。さらに関係団体・関係機関と連携した取組で望ましいSNS等の使用態度を育成していきたい。



家庭でのスマートフォン等の使用約束に関する生徒の状況 (左：R2.6、右：R3.11)

前述した中学生の朝食摂取は、幼児期や児童期の生活習慣、すなわち保護者の生活習慣に大きく影響を受けている。中学生がやがて親となり育児に携わることを考えれば、幼保小との取組連携を緊密にしていくことが必要である。

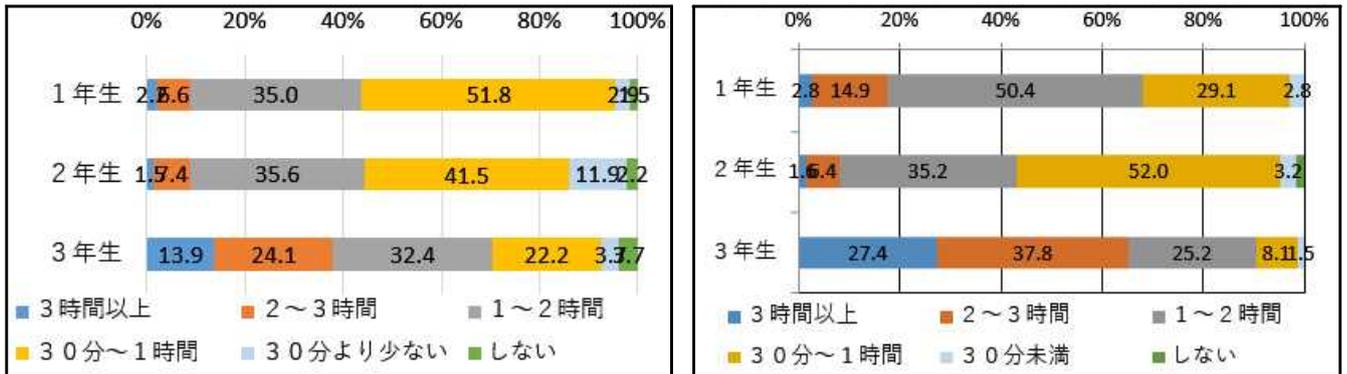
家庭学習の習慣化についても、次のグラフで示すように昨年度当初に比べて改善の傾向が見られた。



「家庭学習を始める時刻を決めていますか」の問いへの回答状況 (左：R2.6、右：R3.11)

次ページのグラフは、家庭学習時間を示すものであるが、第2学年を除いて学習時間が令和2年度当初に比べて増加していることがわかる。30分未満の生徒は少なくなっている。宿題以外の自主学習への取組も、「ほぼ毎日している」「ときどきしている」と

回答した割合が増加しており、実践が家庭学習の習慣定着、内容の充実にも効果が現われていると言える。

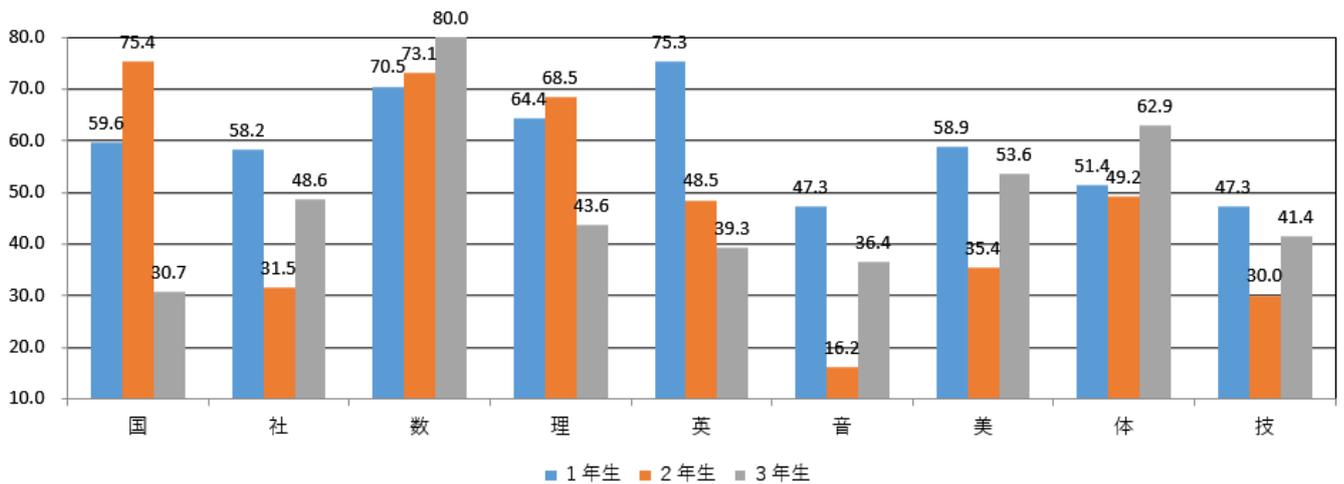


生徒の家庭学習時間の状況 (左: R2.8, 右: R3.11)

(2) 学力向上への影響

家庭学習の習慣化等の基本的な生活習慣の定着が学力向上にどのように影響しているかについて述べる。一つの大きな評価機会と捉えていた県学力調査の結果開示が遅れていることから他のデータから検証してみた。

「1時間の授業ごとに「できた」や「わかった」「ためになった」と感じる事が、いつも（ほとんど）できていると思うか」との問いに、「そうだ」と回答した割合の状況が次のグラフである。



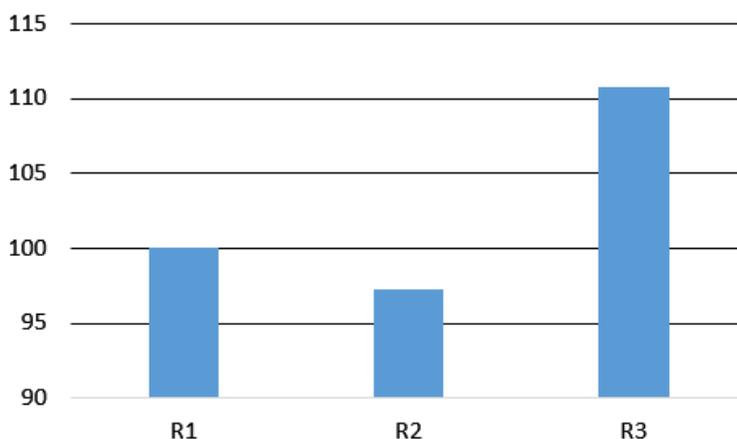
毎時間の授業で「できる」「わかる」「ためになった」と感じる生徒割合 (R3.11)

上に示したグラフは教師の授業力に大きな影響を受けるものであり、一概に経年比較をすることはできないが、令和2年度当初の数値が50%に満たない教科がほとんどであったことを考慮すれば、学習内容を「できた」「わかった」「ためになった」と感じている割合が増えていることが一目瞭然である。これは、本校で昨年度から取り組んでい

る SMART な授業実践の取組と家庭学習の充実の相乗効果と考えている。数値が低い教科担当は自分の授業への評価と謙虚に捉えて指導を改善しなければならない。

新学習指導要領で明確になった育成を目指す資質・能力の大きな柱の一つが“学びに向かう力”であることから、学びへの意欲を喚起する「できた」「わかった」「ためになった」と毎時間の授業で感じることは、学力の要であり、本研究実践が学力向上に好影響を与えていると考える。

右に示したグラフは、毎年11月に実施される5教科を対象にしたテストにおいて郡平均との差を令和元年度を基準の100としたときの本校生徒の学力推移を示したものである。学力の一つの側面を客観的に診る資料である。



基本的な生活習慣の定着を図る取組 11月実施の県内一斉テストの平均点（中学3年生対象）
組を含めた本校の総合的な教育実践の成果の一つとして捉えたい。

2 課題と今後の志向

基本的な生活習慣は、人間の態度や行動の基礎となるもので、生徒にとって、社会的な自立や自己実現のために大変重要であり、様々な要素からなっている。時間を守る、物を大切に使う、服装を整えるなどの学校生活を営む上で必要なきまりに関する生活習慣。あいさつや礼儀、他者とのかかわりや自らの役割を果たすなどの集団生活にかかわる生活習慣。授業規律や態度、忘れ物をしないなどの学校における様々な活動を行う上での生活習慣などがある。

学校教育の最大の責務である児童生徒の学力向上を図るために、その基盤となる基本的な生活習慣の育成に、生徒の主体的活動の充実と保護者と連携した啓発の工夫の両面からアプローチする研究実践を行ったところであるが、その取組方針は成果を少しずつ生んでいるといえる。しかし、深夜0時以降に就寝する生徒が依然として約4%おり、このことが早起きや朝食摂取等に影響している。これらの生徒の背景が厳しい家庭環境であることも明らかとなった。家庭環境が厳しい生徒に、基本的な生活習慣を定着させ学力を保障することに公教育としての主眼をおいたチーム御船中の創造的な教育を推進していきたい。