

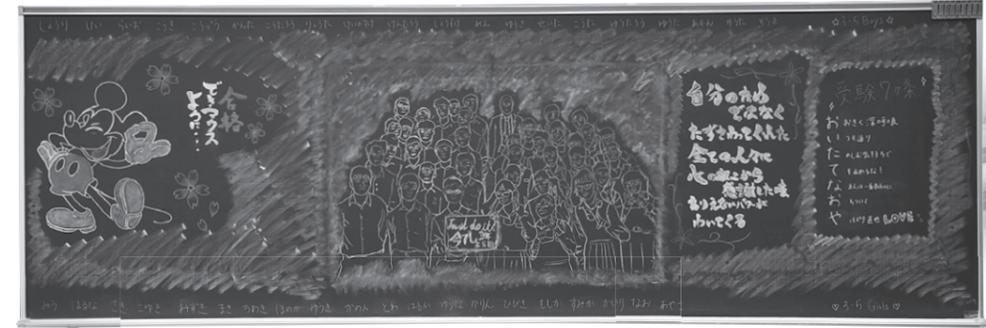
# 雄峰

## 第150号

編集・発行 PTA広報部  
鹿児島市郡元一丁目20番35号  
平成30年2月26日



1月20日(土)、昨年春に卒業した先輩たちが3年生のクラスに集まり、後輩たちへの合格祈願のメッセージを黒板にしたためました。附属中では、二十数年前より卒業生が受験を控えた後輩に向けて、黒板に合格祈願のメッセージと黄色いチューリップを届けるという伝統が受け継がれています。黄色いチューリップは、3年生の保護者によって受験が終わるまでの間、絶やさずに飾られます。



## つながる思い



### タンホイザー行進曲

## 受け継がれる伝統

- ・新年度の行事予定
- ・入学式 四月六日
- ・PTA総会・育友会総会 四月二十七日
- ・学級PTA 四月二十七日
- ・開校記念一日遠足 五月二日
- ・研究公開 六月一日
- ・学年・学級PTA 七月四日・六日
- ・日曜参観 八月二十六日

「雪に耐えて 梅花麗し」  
これはある高校の建学の精神で、元々は今年の大河ドラマの主人公、西郷隆盛が甥に詠んで贈った漢詩の一節です。どの時代でも楽しいこと、「難儀」なことがあります。苦しい時こそ、心を強く持ち、やがて来る春に美しい花が咲くと信じて耐え抜きましょう。

私たちの周りには自分を元気づけたり、励まされたりする言葉が沢山あります。「心の糧」となる言葉を見つけてみましょう。

私は迷った時、「朝の来ない夜はない」と自分に言い聞かせています。いつでも明るい陽が差し込むことを願いますが、そんな日はありません。でも、そのような時に、「朝の来ない夜はない」という言葉を思い出し、前に進むと思っています。皆さんに明るい朝が訪れますように。

副校長 二川 美俊

## 先生方より3年生へ



「check & achieve」は、受験を前にした3年生に対して配られる、附属中職員からのプレゼントである問題集です。表紙には、3年学年主任からの思いを託した一言が、習字で書かれます。今年は、『挑戦』と書きました。1年生の時から、何事にも挑戦する気持ちを忘れずに、という話を繰り返してきました。それぞれの進路が達成できるように、健闘を祈っています。

## 後輩399名から先輩へ



高校入試の合格を祈願し、きょうだい学級の「五角形」の用紙に応援メッセージが贈られました。

## 交流ランチ会



十二月十九日に生徒会と副校長先生の交流ランチが行われました。意見交換をしたり、学校の課題を話し合ったりするよい機会になりました。

## 鏡開きで おしるこ



一月十一日の鏡開きに合わせ、全校生徒におしるこが振る舞われました。雪の散らつく日に身も心もあたたまりました。

## 入賞おめでとう

- 〔理科〕  
第六十回日本学生科賞鹿児島県審査委員会賞  
第六十五回鹿児島県立明くふう展（発明考案の部）  
NPO法人まあやんのモノ作り育英会奨励賞  
優秀賞 三年 木下ひより  
優等賞 三年 横山 雄太  
優等賞 三年 藤坂 風佳
- 〔国語〕  
明くふう展発案作文コンクール  
最優秀賞 一年 宇都山佳奈  
優秀賞 一年 白坂さくら  
第六十七回全国小・中学校作文コンクール鹿児島中学校の部  
県教育委員会賞 三年 尾曲 円  
第六十回鹿児島県立明くふう展特選  
二年 横山由凜  
二年 二反田 愛  
平成二十九年平和に関する標語  
優秀賞 一年 金木 清子  
入選 二年 千尋  
第八十五回全国書画展覧会  
筆部大賞 三年 永井友莉奈  
二年 田淵 愛香  
一年 水原 大翔
- 〔英語〕  
鹿児島市中学生スピーチコンテスト  
最優秀賞 二年 今村 太郎  
田上 愛
- 〔音楽〕  
第二十五回ヴォーカル・アンサンブル・コンテスト  
第四十四回鹿児島県吹奏楽ソロ  
銀賞 一年 岩城瑞々奈  
第四十四回鹿児島県吹奏楽ソロ  
コンテスト ユーフォニアム  
金賞 二年 関原 美佑  
第四十四回鹿児島県吹奏楽アンサンブルコンテスト金管六重奏  
吹奏楽部  
第四十四回鹿児島県吹奏楽ソロ  
コンテスト  
最優秀演奏賞 一年 峯崎 皓大
- 〔美術〕  
県中学校音楽コンクール「春の祭典」創作の部  
最優秀賞 三年 大石 凌聖  
須川 愛子  
平成二十九年「家庭の日」絵画  
ポスターコンクール  
優秀賞 二年 園田 恭子  
優等賞 二年 今村比奈ノ  
白尾彩也香  
宇都山佳奈  
第四十六回J.A.共済小・中学生交通安全ポスターコンクール  
銀賞 一年 満留 彩有  
一年 幸得 瑞生  
一年 古川 さら  
銅賞 一年 福重 雄大
- 〔部活動・運動部〕  
全附P連絵画コンクール  
カンガルー賞 二年 田上 愛  
第七十七回全国教育美術展  
特選 一年 吉永 千花  
県新人ハンドボール大会  
第二位 ハンドボール部  
九州選抜大会出場  
ハンドボール部

## 卒業記念品紹介

平成二十九年卒業生の皆さんから、時計が贈呈されました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

3年2組

大中原史音 周りの人を明るく笑顔にできる仕事

時田知栄論 陰で人を支えられる強い人

徳永 大祐 安心して乗れる様に整備するJR整備士

相場 陸人 好きなことを生かせる人間になりたい!

尾曲 円 世界各国で活躍できる人になりたい

永田 智菜 趣味と仕事を両立できる器用な人

富ヶ原 開 反物質の量産を可能にする量子物理学者

安部 隆志 人の役に立てることをする人

梶 のりは 人に希望を与えられるような天文観測員

永留 琴子 どんなときも冷静な外科医

西山 宏 責任感を持ち仕事をするパイロット

川原 彬人 生活をよりよくする物をクリエイトする

金田 采奈 好きなことをとことん究める

中野 佑美 人を笑顔にし喜ばすことができる仕事

東 裕太郎 人々が楽しめるものをつくる

岸田 博昭 言葉を大切に立派な大人

担任 中国 透先生 笑うから幸せ

副担任 佐伯 暁仁先生 Do Your Best!

川上ひな子 新薬を作り人を助けられるような薬剤師

南條 七海 多くの人の心を救える心理カウンセラー

樋脇 伶将 世界大会に出られるようなテニス選手!!

窪田将太郎 便利かつ面白いアプリを設計するSE

瀨崎 桜 人の役に立ち、一生懸命頑張る人

新村 実咲 生徒を愛し、生徒に愛される音楽の先生

前田 豪 みんなを笑顔にさせる職業につきたい

天神 将貴 生徒一人一人に向き合う高校の数学教諭

高塚 七生 自分に負けないで頑張りたい

原田 凜音 多くの人を幸せにできる信頼される人

山中 基暉 世界で1番動物になつかわれる獣医

松藤雄太郎 父親の健康を守り続ける内科医



希望に向かって

「渦の中心になれ」

卒業はもう目の前です。小学校と異なり、あつと言...

「拝啓 十五の君たちへ」

我が歌は 空高く 輪を描く 晴れの日は...

三年学年主任 佐伯 暁仁

あどけなさを残しつつ、先輩に負けじと、部活や勉強...

そして、三年生となりました。運動会での応援、文化...

PTA会長 西本紀一郎

るなら、人としての価値は不変だと思えます。先生方...

3年3組

赤瀬安寿美 健康寿命を延ばす優しい医者

北園 捺珠 たくさんの人を笑顔にする

白石 亮 医学部に行って完璧な医師になる

有馬 弘大 自分の得意な音楽にかかわれる仕事に就く

池畑 美羽 人を幸せにして、役に立てる仕事

楠田 夏希 世界の絶景巡りを趣味とすること

砂川祐太郎 外国で医者になりたいと思っています

石澤 海都 海外に行って、色々な所を旅したい

稲本菜奈美 人のためになることをしたい

坂口 眞子 好きなことをして自分と他人を幸せにする

谷口 陽亮 人の役に立つ仕事をする

井上 雅貴 広い心と鋼の精神力の持ち主になりたい

担任 前之園 礼央先生 新世界でさらなる飛躍を

副担任 佐伯 暁仁先生 Do Your Best!

岡田 萌稀 赤ちゃんに好かれる新生児科医

清水乃里榊 子どもの未来を支える教育関係の職

田宮功太郎 好きなことをして、楽しく生活したい

大山 洸 プラモデル関係の仕事に就く

尾山 小羽 海外で活躍できるようにになりたい

新村 都桜 目標をもって生きられる人になる

帖佐 雅志 自分の個性を生かして生活したい

上村 宏輔 多くの人の役に立てるようになりたい

片野坂美紅 ウェディングプランナーになりたい

須川 愛子 母のような、気配り上手な人になりたい

千代丸怜央 フリーランスの外科医になりたい

栗山 貴行 生物学でいろんな人を救いたい!

仮屋崎光梨 人の痛みが分かり、笑顔にできる人

田淵 愛子 出版社で海外の本について携わりたい

連尾 洸成 水産系、理科Ⅲ系、又は工学系の職

下之蘭諒真 適度な幸せとストレスのある生活を送る



3年1組

阿多 美苗 仕事をしながらも趣味を十分楽しむ

下城 諒香 放送局で働いてキラキラした人生にする!

柴原 悠人 人から頼られるヒーローのような人

大石 凌聖 なにかでギネス世界記録をつくりたい

岩重 夏紀 アイデンティティあふれるデザイナー

寺園 咲花 動物にも飼いたい主さんにも優しいトリマー

園中 智貴 運動の楽しさを教える体育の先生になる

翁 椿季 大学まで進学して、充実した人生を!!

上山 愛華 幸せな毎日を届けられる起業家になる

天正 樹 幸せな日々を過ごす、長生きする

田中源太郎 長生きをして賢者になる

笠原楽多朗 美味しいものをいっぱい食べる

担任 眞邊 剛先生 陵雲の志を胸に進め

副担任 外園 舞美先生 何事も為せばなる!

上国料理子 ありがとうが溢れる人になる

徳丸 笑佳 まわりを笑顔にできる人

谷山 祥太 誰からも頼られる大きな人になる

鹿島 隆翔 誰もが憧れるポリプテルスを飼育する

木之下ひより みんなに気配りができる国際線CA

野間口梨央 笑顔で他人を助けられる人になる!

藤坂 風佳 努力を惜しまず、あきらめない人になる

山崎さくら 国境をこえて色々な人を笑顔にする

坂巻 雪乃 幸せな人生を送る

濱崎 桃子 人のために働くことができる警察官

升屋 結女 人を一人でも救うことのできる人

山野井夏帆 便利な日本家屋をデザインして住む

佐々木聡子 相手としっかり話ることができる薬剤師

藤井 梨子 お客様のことを美しくする美容師

松山 愛理 周りに気を配れる大人になる

横山 響子 人を助けて、尊敬される人になりたい

# 先輩から後輩へ つなげ！ 附属のバトン



コートの中と外は間違いなくつながっています。支えてくれるすべてに心から感謝して、最後まで全力を尽くし、華やかで厳かなみんなんでいてください。

## 女子バスケットボール部

前部長 宮田 幸奈

これから色々なことがあるでしょうが、最後に、嬉し涙を流せるよう、日々の練習に励んでください。その積み重ねが自分の自信につながります。ガンバレ！

## 男子バスケットボール部

前部長 園中 智貴

試合や練習をするには人の支えが必要です。その人への感謝を忘れず、これからの練習に励んでください。これからも頑張ってください。応援しています。

## ハンドボール部

前部長 上村 祥馬

最後は堂々として、頼もしく思っています。一球数を増やして附中テニス部はこれに限ります。そして僕等三年を超えてください。念願の県総体出場へ、頑張れ。

## 男子ソフトテニス部

前部長 山本 有晟

毎日の部活動は充実していますか？練習は試合の姿に表れます。二十人の仲間、日々の積み重ねを大切に、自分の試合をつくってください。応援しています！

## 女子ソフトテニス部

前部長 井上 心幸

バドミントン部  
前部長 右田 優  
失敗を恐れず挑戦する気持ちがあれば、どんなに小さな一歩でも前に進んでいけるはず。苦しいときこそ笑顔で、前を向いてシャトルを追いついてください。

## 剣道部

前部長 宮路 海里

どんなにきついても、決して自分から逃げないでください。自分と闘う痛みが、いつか本当の力になります。「克己心」を忘れずに頑張ってください。

## 軟式野球部

前部長 谷山 祥太

まずは保護者や周りの方々への感謝の気持ちを忘れずにください。そして、最後まであきらめず、最高のプレーができるように頑張ってください。

## 陸上競技部

前部長 谷口 楓

走ることを楽しんでいます。伸び悩むこともありますが、自分を信じて努力し続け、陸上を愛し、陸上に愛される人になってください。

## 女子バレーボール部

前部長 福元 菜月

二心 附中女バレーは最高のチームでした。これからもたくさんの人たちへの感謝の気持ちを忘れず、きついときこそニコニコスマイルで！応援しています。

## 卓球部

前部長 湯田 諒彦

自分を何か自信のもてることを一つ見出すことは大切ですが、全てに自信をもつことは無理ですが、どんなときも自分だけの武器をもてるようにしましょう！

## サッカー部

前部長 吉本 俊祐

今まで本場にありがとう。勝利の女神は、全員で戦うチームに味方してくれます。仲間や感謝の気持ちを大切に頑張ってください。ずっと応援しています！

## 合唱部

前部長 野間口梨央

たくさんの方々への感謝を忘れず、常に前進し続ける部活でいてください。部員仲良く、全国大会出場に向かって頑張れ！応援しています。

## 吹奏楽部

前部長 貴島 千遥

部活動を楽しんでいますか？部活動をできる時間は少ないです。一瞬一瞬を全力でそして楽しく過ごしてください。その頑張りや、自分の自信になります。

## 演劇部

前部長 鶴屋 心美

観客を笑わせるためには、まずは自分たちが笑顔で楽しまないとはいけません。これからは観客にたくさん「幸せ」を届けてください。

## 美術部

前部長 清水乃里輝

みんなの強みは、作品への拘りや持ち味をそれぞれがもっているところ。それを部活動という限られた時間の中で、どれだけ発揮できるのか。挑戦し続けましょう。

## 硬式テニス同好会

前部長 尾辻 航輝

深いチームワークの中でこそ、最高のプレーが発揮できるものです。信じ合える仲間たちと切磋琢磨し、自分たちの練習を、プレーを、心から楽しんでください。

## 水泳同好会

前部長 木之下ひより

時間は本当に早く過ぎてしまいます。一日一日を全力で、後悔しないようにそれぞれの目標に向かって頑張ってください。心から水泳を楽しんで！応援しています。



## 先生の中学時代！

人生の財は友なり  
一年三四組副担  
西山 泰佑

生まれ育った高知県を離れ、鹿児島市での生活が始まったのが小学校の高学年になる頃でした。高知にいる時に百名ほどの学校で井の中の蛙だった私は千人を超える大規模校へ転入し、勉強でも、運動でもたくさん挫折をしました。中学校では、友達と競い合うように早起きをして朝練に行ったり、日が暮れるまでキャッチボールをしたり、大好きな野球に没頭しました。たまの休みは、近くを流れる永田川の上流で、誰が一番大きな魚を釣るのか競つたものです。中学時代、野球でも勉強でも遊びでも、私の周りによき仲間、よきライバルがいてくれたことが人生の財産となっています。



# 3年4組



塚田 悠介  
人の役に立つことができる人になりたい

赤星 遥斗  
何事もやり尽くせる人になりたい

寺園 悠希  
音楽がもつ魅力をお伝えし、音楽の先生

有村 航河  
謙虚な気持ちで忘れず高みを目指せる人

永田 眞央  
人一倍の努力をして自分に強くありたい

石本 暉亮  
周りの人を笑顔にする医者

林 和茂  
みんなから信頼される医者になりたい

上村 祥馬  
人を支えられるような教師になりたい

担任 土屋 雅宏先生  
華やかに厳かに生きよ

副担任 濱田 有美先生  
努力に勝る天才無し

飯田 素子  
人と助け合い、新しい世界を創る人

桑代 明果  
周囲を笑顔にできるようにしたい

岩切 紗来  
人と動物を癒し、笑顔あふれる飼育員

白坂 由衣  
動物と人を笑顔にする獣医

岡本 遥花  
周囲に幸せを届ける臨床心理士！

竹山 瑠莉  
周りを明るく笑顔にする医師

沖田 奈々  
人の心に残り、笑顔になれるメディアスタッフ

谷口 楓  
みんなの健康を守る歯科医になりたい

梶原 則香  
人生の楽しさを教える教師になりたい

帖佐 果歩  
子どもの気持ちに寄り添える美人女教師

福元 菜月  
皆に優しく笑顔にできる医者

三原 怜華  
人を笑顔にできる人になりたい

笠 春輝  
自分の人生を精一杯楽しむ人

山元 理功  
芯をもち、意志を貫く研究者

日高 遥仁  
仕事を効率よく正確にやっていく社会人

川内 悠  
世界中の人を感動させられるオペラ歌手

貴島 千遥  
世界の人を幸せにする心ある人になる

中川 絢美子  
何事も冷静に判断できる国税査察官

丸岡 風花  
社会に貢献するプログラマーになりたい

横山 優貴子  
困っている人を救える存在になりたい

渡邊 奎太  
誰からも信頼される思いやりのある人

吉海 江竜成  
自分の意志を伝えられる人になりたい

前迫 勇利  
周りの人を笑顔にさせられる人になる

木原 楽都  
どんなケガでも治せるスポーツドクター

木之下 凜音  
自分の大切なものを大切にできる人

日渡 美和  
まわりの人たちを和ませ勇気づけられる人

右田 優  
自分の得意なことを生かした職業人

渡辺 璃莉  
みんなの役に立ち、笑顔にできる人

渡邊 俊介  
自分を律し、挑戦する人になりたい

吉永 康詩  
誰かの助けになれる人になりたい

山口 瑞樹  
みんなを笑顔にできる人になりたい

坂元 忠晃  
みんなを幸せにする世界一の獣医師

# 3年5組



竹ノ内 亮太  
生徒をしっかりと導くことができる教師

井上 翔理  
何事にもチャレンジする！

土 慶乃介  
外国と日本の架け橋になる

内木場 敬  
正確な情報を見つけ出し知らせる報道官

中国 健太郎  
患者さんの笑顔をつくる医者

大久保 ライオ  
困っている人を助けられる人

担任 追立 直也先生  
どうせやるなら全力で

副担任 日高 晋吾先生  
常に「創造的」であれ

愛甲 美羽  
患者さんを笑顔にできる医者

大村 穂佳  
相手の真意を理解して話せる公務員

赤崎 陽菜  
何か夢中になることを見つける

大吉 優希  
困っている人の力になれる弁護士

池田 紗希  
自分のできることを見つける

甲斐 香音  
小さな子どもの医療に携わりたい！

井上 心幸  
子どもを幸せにできる小児科医

川畑 瑛愛  
気遣いのできる笑顔がたえない人

担任 追立 直也先生  
どうせやるなら全力で

副担任 日高 晋吾先生  
常に「創造的」であれ

西牟田 将介  
最先端の研究も行う外科医

尾辻 航輝  
国際的な職場で誰からでも頼られる人

宇都 美葵  
相手を思いやる心理士になりたい

鶴田 悠南  
子どもとかかわる仕事に就く

中原 響  
いろんな人を笑顔にできる仕事

宮路 海里  
医者と患者を繋げる薬剤師

山口 亜門  
周りの人を笑顔にできるような人

藤崎 晃汰  
みんなの役に立つような人

濱砂 廉  
患者の心にも寄り添える医師

川村 高隆  
やることすべてに努力できる人になる

江幡 真希  
貧しい国の子どもたちを助けた

永井友莉奈  
自分の特技を生かせる仕事に就く

堀下 桃歌  
皆に信頼され、皆のために働く国税専門官

山切 菜緒  
日本の古き良き暮らしを守る仕事

横山 雄太  
安全に飛行機を飛ばす航空管制官

船間 佑太郎  
安定した生活と幸せな人生を送る

日笠 山祐希  
みんなから信頼され頼りになる精神科医

佐々木 菜太  
自分と周囲の人を幸せにできる仕事

大岩 千明  
色んな人とかわりをもてる国際的な仕事

中竹 夏鈴  
常にお客様の心に応えられる客室乗務員

又木 寿美香  
自分だけでなく、人に尽くせる大人

和田 采子  
相手の心を理解できるカウンセラー

吉屋 聡眞  
誰かを幸せにできる人になりたい

三腰 悠太  
海外でも有名な美容師

東 聖太  
ドイツのプロハンドチームのドクター

白井虹太郎  
人生を楽しんで生きる

総務部

PTA副会長 宮内 尚起  
 昨年の監事に続いての役員となりましたが、より学びの多い機会をいただいたと感じております。常に生徒のことを考えていただいている先生方、御自身のお子様のみならず附中に対して献身的に活動される保護者の皆様、自分自身の子どもと附中へのかかわり方に対して、考えさせられる一年でした。付け加えれば、もう少し他人様の前でマシな話ができたらな、と。その点は申し訳なく思う次第。

PTA副会長 井上 恒治  
 本年度も会員の皆様にはPTA活動に御理解と御協力を賜り、心から感謝申し上げます。学校と家庭の緊密な連携のもと、附属中学校の輝かしい歴史と伝統に確かな一年が刻まれたものと思っております。

この春、親子で卒業を迎えますが、今後とも地域の一員として、子どもたちの幸せと附属中学校のさらなる発展を応援して参りたいと思っております。

三学年委員長 岩重千佳子  
 下級生の手本となるべき最高学年となった子どもたち。運動会や文化祭など附中生として最後となるすべの行事や日々の活動に全力で取り組むその姿に大きな感動をもらいました。三年間でここまで成長させていただいたことに感謝するばかりです。子どもたちが附中で学び、身に付けたことはこれからの人生の助けとなること信じます。

学年部

二学年委員長 仲野 博子  
 昨年度に続いて今年度も学年委員長を務めさせていただきました。力不足を感じることが多かったが、役員の皆様に支えられ、またPTA活動に積極的に参加して下さる保護者の皆様のおかげで何とか活動することができました。

一学年委員長 小川 和美  
 先輩方の素晴らしい歌声に迎えられ、附属中の二員として様々な行事などに「はつらつ」と取り組んだ子どもたち。入学当初は、まだ幼さの残る子どもたちでしたが、心身ともに成長する姿を身近に感じることができた一年でした。

熱心に御指導くださった先生方、御協力くださった保護者の皆様、三年間本当にありがとうございました。



**学年目標**  
 最高学年として、凜とした姿を追い求め、自他を信じ、尊重し合いながら、自らの未来を切り拓く知力・気力・体力を身に付け、自分のよさを進んで発揮する生徒を育成する。

**学年目標**  
 中堅学年として、自他の伸長と集団の向上を願い、身に付けた生活・学習習慣を生かし、颯爽とした姿で、自分のよさを発揮する生徒を育成する。

**学年目標**  
 中学生としての基本的な生活習慣・学習習慣を身に付け、他を思いやり、はつらつとした姿で、自らのよさを発揮する生徒を育成する。

役員の方々には一年間の活動について感謝をお聞きしました。

子どもの様子を知ることができました。

子どもたちの成長を感じ、充実した一年でした。

知り合いも増え、楽しく活動できました。

参加することで改めて知ることが多かったです。

初めてでも楽しくスムーズに活動できました。

子どもと共に成長できたことを感謝しています。

貴重な時間を過ごすことができ感謝しています。

保護者同士の交流もでき有意義な1年でした。

研修部

教育講演会 H29.10.27(金)  
 「やる気を引き出す言葉かけ  
 ～ペップトークを活用して～」



川添 まり子 先生  
 勸日本ペップトーク普及協会 認定講師  
 勸日本コアコンディショニング協会 マスタートレーナー A級講師  
 勸日本ビジョンクリエーション協会 心理セラピスト

「ペップトーク」とは  
 アメリカで監督やコーチが競技前に選手に向けて行った激励のメッセージ  
 「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶり」「やる気にさせる」言葉かけ

体験することが大切である  
 ●心と体は一体である 「体を感じる＝体験する」ことが大切  
 ●姿勢を正す 「胸を開くと心が開く」  
 ●試行錯誤(探求心) → 成功体験 → 意欲 → 創造性

やる気メカニズムは、「～したい」という欲求  
 「やる気」モチベーション → 「目標」達成・ゴール  
 ●達成目標 ～をやってみよう、～になりたい  
 ●行動目標 ～までに、～をやれるようになる

行動目標の達成 → 自信 → やる気  
 心に響く励ましの言葉かけを“活用”  
 動機 → 行動 → 結果 → 目標  
 「大丈夫。あなたならできるよ」「やれたね」  
 できたことを認め、できなかった辛さを認める  
 ●認めること(承認)が大切 = 「自己肯定感」を高める  
 ●自分との約束を守る = 自分への信頼「自信」となる  
 自分でやりたいと思ったことをやり通す→達成感がやる気へつながる

子どもたちは行動を選択できる  
 感情や気持ちに共感してくれる人がいることが、安心・安全となつて新たな行動を選択することができる  
 ●小さな成功を体験し続けることが 自分を信じる「自信」となる  
 ●集団で成功を体験することが 大きな「自信と信頼」になる

「言葉はイメージする!!～言葉の力は無限大～[3・3・7拍子のリズム]できる♪できる♪必ずできる♪⇒なりたい自分になれる」  
 ＊子どもたちの夢を実現するために、ペップトークを学びました。講演が終わる頃には、私たち(保護者)が前向きになれた大変素晴らしい講演会となりました。

セミナー参加者の声  
 ●言葉の力の重みを改めて強く感じた講演でした。子どもに対する接し方を今日から少しずつでも変えてみようと思います。  
 ●初めてペップトークという言葉を知りました。今回学んだことを生かしてドリームサポーターになりたいです。  
 参加者 235名

生活部

鹿児島県生活指導研究協議会研究大会  
 H29.11.7(火)

鹿児島県総合教育センターにて開催され、生活部から4名参加してきました。児童生徒の生活指導上の課題を把握し、その対策についての研究協議を通して、今後の生活指導の実践に役立てるために開かれています。講演会のほか、他校による研究発表や協議が行われました。

講演  
 「困った人」は「困っている人」 平川 真理子 先生  
 メンタルケア鹿児島代表  
 日本心理学会認定心理士  
 心の安定した人を育てるために必要なことは、自己肯定感・自尊感情を育てること、そしてコミュニケーション能力・対人関係能力・トラブル対処能力を身に付けることです。コミュニケーションとは、互いのズレを確認し、折り合い点を見つける作業です。また心の安定には多様な価値観、色々な生き方の人に出会うことも大切。「学び」は「真似び」。挫折や失敗は避けて通れない。それは大きく育つチャンスです。  
 子どもが育つためには、大人の心が安定していることが大事。親も教師も一人の人間、自分自身を大事にできて初めて、余裕をもって子どもや生徒に接することができるのです。

アップ運動で、「他者を気遣う」こと。それを高めることで「思いやりの心」「社会性」を育むことを目的とした取組の成果が発表されました。  
 ② いじめ、暴力行為等の問題行動や不登校、またインターネットや情報端末機などの課題に対応するため、どのような取組をすればよいか。  
 不登校生徒へのよりよい支援のあり方として、スクールカウンセラー等の方々の協力を得て、学校内全体で支援体制の充実を図り、家庭との連携を取って問題解決にあたっている成果が発表されました。

研究発表  
 ① 児童生徒の豊かな人間的成長を図り、思いやりの心や規範意識を高めるため、どのような取組をすればよいか。  
 遅刻・欠席を減らすための取組、「そろえる」指導に関する取組、あいさつをしっかりとできる子どもの育成を掲げ、PTAと連携を図り活動してきた成果の発表がありました。高校では、マナー

研究大会に参加して  
 インターネットやスマートフォン等の普及により、子どもたちの関係が複雑化してきた昨今、コミュニケーションを端末を通して行うことで誤解が生まれ、トラブルが発生し、様々な問題にもつながってきています。今後、益々このような問題に目を向け、尚いっそうの取組が必要だと感じました。

### 第2回学校保健委員会

平成30年1月25日(木)第2回学校保健委員会が開催されました。今年度の活動報告や反省、次年度の取組について話し合い、グループ討議では、生活習慣の見直しやアウトメディアについての活発な意見交換が行われました。また、学校医の先生方の講話では、それぞれの専門的な視点から貴重なお話を拝聴することができました。

#### 【グループ討議での意見交換】

生活リズムチェックシートの結果を基に、今後の課題や問題点について意見交換を行いました。

- 部活や習い事で帰りが遅いため、睡眠時間の確保が難しいが、質の良い睡眠をとることで、疲れがとれるように努力したい。
- 情報端末機器は、学習の情報収集に使用するなど必要性を感じる。家庭内でのルールを決めて使用したい。
- 朝食に温かいスープ等を摂り、体を温め体内リズムを整えたり、乳酸菌飲料等を摂り、腸内細菌を整え免疫力を高めたりして、インフルエンザ対策に努めたい。

#### 【講話】

##### (内科) 東先生



メディアは脳や目、人間形成にとっても使いすぎは良くない。アウトメディアを上手に使うことによって、年齢に応じた体験ができ、家族との時間を持てるなど心の豊かさを育む時間としての活用は必要である。

##### (内科) 砂川先生

情報端末機器は、購入前に家庭内で使用時間やルールを決めることが大事である。購入後に親が時間制限をしても改善が難しい。

子どもが眠れないときは、友人関係や悩み等の原因があるかもしれないので、親子のコミュニケーションをとれる環境づくりが必要である。また、休日の過ごし方次第では生活リズムの質を低下させ、体調不良をきたす。休日こそ規則正しい生活を送る必要がある。

##### (耳鼻科) 森山先生



寝ている時間に脳は、神経回路を構築し機能を成熟させて、神経伝達物質や情報の整理等をするために働くそうです。睡眠不足状態は考える力が低下するので、十分な休息が必要である。

##### (眼科) 伊佐敷先生



PC・教科書・ノートを見るときは30cm以上離し、1時間経過したら2～3分休み遠くを見る。近くを見るときは眼鏡を使用しない方が目が疲れにくい。ゲームやスマホも30cm離し、1時間で使用をやめるようにする。

##### (歯科医) 牧角先生



中学生から高校生にかけて、大人の顔へと成長する大切な時期である。よく噛める食事(根菜類・めざし等、30回程噛む食べ物)が骨格形成にも良く、脳が活性化しやすくなる。頬杖は顎に変異をきたすので良くない。

##### (薬剤師) 中野先生



冬場に流行するノロウイルスは、感染力が強く、アルコール消毒ではなく、次亜塩素酸(ハイター)での消毒が良い。潜伏期間は1～2日。嘔吐、下痢の症状でワクチンがなく、対処療法がないので手洗いが一番大切である。(手首、指の間等をしっかり洗うこと)

### 鹿児島市PTA連合会保健体育部担当者研修会

平成29年11月8日(木)に鹿児島市PTA連合会保健体育部担当者研修会が開催されました。増田クリニック院長増田彰則先生が「子どもの健全な成長に親が気をつけること～睡眠不足とネット・ゲーム・スマホ依存の予防～」と題して講話をされました。

#### 睡眠の効能

- 体の疲れをとる
- 脳の疲れをとり、脳の機能を回復させる
- 知識が整理され、記憶される
- 成長する



#### 子どもの睡眠障害の原因

- 夜型生活スタイルが定着
- 時間に追われた忙しい生活
- ゲーム・ネット・スマホの長時間使用による「夜更かし」
- 睡眠に関する家庭での「しつけ不足」など

#### 睡眠障害に対する対策

- 規則正しい生活リズムの習得(家族全員で実行)
- ゲーム・ネット・スマホは夜9時以降しない
- 昼間日光に当たり運動する
- 夜、出歩く習慣(食事、買い物、娯楽)をつけない
- メディアのない家族団らんの時間をつくる

### 西地区学校保健研究協議会

平成29年11月30日(木)西地区学校保健研究協議会が鹿児島市立田上小学校で開催されました。「健康生活を送ろう!家族みんなで元気アップ大作戦!」をテーマに研究発表と授業参観が行われました。

#### 【授業参観】ジグソー法

- 1.「テーマ」の提示をする
- 2.役割を分担し課題を調べる
- 3.互いに自分の意見を述べ合う
- 4.質問の答えを整理しまとめる

授業では、ジグソー法による学習過程で、生活習慣病について学習しました。

それぞれ個人で調べた内容を友達同士で意見交換を行い、生活習慣病に対し、正しい理解と知識を深めることによって、自らの生活を振り返り見直すことができました。その結果、より良い健康的な生活を送る子どもたちが増えたとのことでした。

#### 【研究発表】

う歯の治療促進や予防を目的として「元気に過ごそうカード」に親子で取り組み、学校と家庭が連携し、低下していたう歯の治療率を上げたとのこと。子どもたちの歯の健康・安全に対する意識が親子ともに更に高まったとのことでした。

### 鹿児島市学校保健フォーラム

平成30年1月31日(木)に第53回鹿児島市学校保健フォーラムが開催されました。鹿児島市立向陽小学校の実践発表と講話がありました。

向陽小学校は、平成28・29年度鹿児島市学校病予防研究協力校としての委託を受け、がんに関する正しい知識を身に付け、自他の健康や命の大切さに対する理解を深める学習がなされました。

講話「寄り添う食育 笑顔花咲く 食を次世代へ」Table of Smile代表 杉水流 直子氏より

家族の作るシンプルな料理こそ、子どもたちに「家庭の味」として印象に残るのだそうです。食育は、子どもに合わせて寄り添い・耳を傾け・伝え・ともに味わいを感じる事が大切で、また、家族が楽しそうに料理をしている姿を子どもに見せることも大切だとのことでした。食に関する感謝の言葉「いただきます・ごちそうさま」は日本独自の文化で、子どもたちに感謝の心を忘れずに育ててほしいと感じました。

#### 食を感じるランキング

- 1位 視覚87%
- 2位 聴覚7%
- 3位 触覚3%
- 4位 臭覚2%
- 5位 味覚1%

### 鹿児島県健康教育研究大会

平成30年2月9日(金)に第14回鹿児島県健康教育研究大会が「生涯にわたり健康に過ごすことのできる児童生徒等を育成する健康教育の推進」をテーマに開催されました。

鹿児島県歯科医師会学術委員会委員の瀬戸口尚志先生が「歯肉炎予防で生涯健康の達成を」と題して講話をされました。歯周病は、世界で最も患者が多く、日本の中年以降の約80%の人がかかっている病気とのことです。また歯周病菌が毛細血管内へ進入し、炎症物質として全身へ送られ、生活習慣病とされる動脈硬化・心臓病・糖尿病等の様々な病気を引き起こす原因の一つとされ、予防には歯磨きが一番重要であり、そのためには幼児期からの歯磨き習慣が大切であるとのことでした。

### パッと楽しく集まるチーム専門部!

◎ 広報部長 川元めぐみ 「飛翔」をテーマに、キラキラ輝く附中生・先生方、PTA活動の様子をお伝えしたいという広報部員の思いのもと、楽しく活動できた一年でした。また、活動を進めていく中で、PTA新聞の役割を再認識した一年でもありました。

◎ 保健部長 住吉 洋子 御協力いただきました皆様、心より感謝申し上げます。

年間テーマ「睡眠と健康」生活リズムを整え元気に過ごそう」に基づき、会員の皆様とともに子どもたちの心と体を健やかに育てるための保健活動を進めてまいりました。また、校外研修等を通し、保健について見聞を広めることができました。

一年間の活動に対し、先生方・会員の皆様の御理解・御協力に感謝いたします。

◎ 生活部長 関山 聡美 子どもたちの健やかな成長と安全を願い、安全を願い一年間活動してまいりました。

◎ 研修部長 古川あゆみ 年間を通して、思春期の中学生とのかかわり方について考えてまいりました。

本年度の活動が、それぞれの御家庭でのよりよい親子関係、また、大切な子どもたちの明るい未来のためのヒントになれば幸いです。

御協力いただきました先生方、会員、部員の皆様、心からお礼申し上げます。

◎ 生活部長 関山 聡美 子どもたちの健やかな成長と安全を願い、安全を願い一年間活動してまいりました。

◎ 広報部長 川元めぐみ 「飛翔」をテーマに、キラキラ輝く附中生・先生方、PTA活動の様子をお伝えしたいという広報部員の思いのもと、楽しく活動できた一年でした。また、活動を進めていく中で、PTA新聞の役割を再認識した一年でもありました。