



# 山桜

高階西中だより第20号

平成29年 3月 1日

川越市立高階西中学校

## 「コップ半分の水」という一つの事象も見方を変えると…

～様々な見方で考えよう！自分の短所もリフレーミングすると長所に～

校長 長井 正邦

「コップ半分の水」という一つの事象も、「半分も水がある」という見方で考えるか、「半分しか水がない」という見方で考えるかによって全く捉え方が変わってきます。実際には、“コップ半分の水”というニュートラルな事象があるだけですが。前者はプラス（ポジティブ）に物事を捉える癖のある人だと言われ、後者はマイナス（ネガティブ）に物事を捉える癖のある人だと言われます。捉え方の癖の違いは、“良い”“悪い”ではありません。意識してほしいのは、自分の考え方の癖についてです。

今年度、三学期も残すところ一か月となりました。皆さんは、学校生活の様々な場面で、様々な事柄に挑戦していると思います。その中には、思うように結果を出せずにいるものも少なくないと思います。そんな場合、「よし、まだ残り一か月ある。がむしゃらにやって、目標を達成しよう！」と考えるか、「ああ、もう残り一か月しかない。どうせやっても無駄だからいいや。」と考えるかによって、その人がとる「行動」が全く違ってきます。

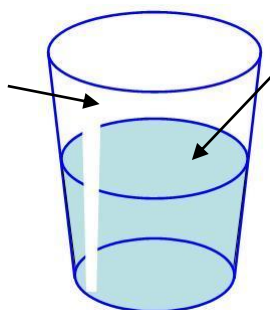
さらに、自分の短所や欠点だって、視点を変えてみる（リフレーミング）と新しい発見があります。視点を変えてみることによって、自分自身の長所や強みにすることができる場合もあります。

自分の良い所も、変えたい所も、丸ごとひっくり返して好きになれたら、自分自身をもっともっと輝かせることができるでしょう。

「西中で希望の花を咲かせよう」という生徒会スローガンのもと、生徒一人一人が自分のよさを生かし、よりよい方向へ成長して、自分の花を咲かせ、輝かせることができるよう期待しています。

(2/21 全校朝会から)

コップ半分の水



半分しか水がない

リフレーミング前

- ①諦めが早い
- ②気が弱い
- ③自信がない
- ④落ち着きがない

半分も水がある

リフレーミング後

- ①気持ちの切り替えが早い
- ②感受性が強い
- ③慎重に取り組む
- ④活動的で元気がいい

### 3月の主な予定

2日(木) 県公立高校 学力検査	16日(木) 1・2学年朝会
3日(金) 県公立高校 実技検査・面接 (一部の学校)	17日(金) 県公立高校 欠員補充開始
8日(水) 3学年球技大会	20日(月) 春分の日
9日(木) 三年生を送る会	21日(火) 1学年球技大会
10日(金) 県公立高校 入学許可候補者発表 9:00	22日(水) 2学年球技大会
県公立高校 欠員補充公示 14:00	1・2学年給食最終日
13日(月) 3学年給食最終日	23日(木) 大掃除
14日(火) 卒業式予行・卒業式準備	市立小学校卒業式
県公立高校 欠員補充出願書類提出	24日(金) 修了式
15日(水) 第31回卒業式	※4/7(金) 準備登校
	10(月) 入学式・始業式



2/12～14の二学年修学旅行の実施にあたり、保護者の皆様をはじめとする関係する多くの方々に御理解御協力をいただきました。

無事に全日程を終了することができました。改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

# 本校の伝統「当たり前のことを当たり前に戻す」

～洗心無言清掃 誠実に取り組む3年生の姿から学ぶ～

本校「生活の基本」の中に、洗心無言清掃があります。これは、本校の特徴の一つであり、先輩から脈々と受け継がれてきた校風でもあります。

実際、県公立高校入試を間近に控えたこの時期でも、15分間黙々と誠実に取り組んでいる3年生の姿を大勢見ることができます。周囲の状況や自分自身の中の弱さなどに左右されることなく、「当たり前のことを当たり前に戻す」という姿に、誠実に生きている人の誇りを感じ、「本当のこつこよさとは何か」を改めて学びました。

**高階西中 生活の基本**

**礼**

を正す

- ・ 服装
- ・ 語先後礼
- ・ 整理整頓

**場**

を清め

- ・ 洗心無言清掃
- ・ タイム着席

**時**

を守り

- ・ 時間厳守

↑ 校内の各所に掲示してある「本校生活の基本」  
入試直前「当たり前のことをやり抜く3年生」 →



この本校の伝統を、今後ともしっかりと受け継いでいくために、今週から2年生と1年生は交流清掃活動を行っています。1年生が2年生の清掃場所に出向き、一緒に清掃活動に取り組むことを通して、先輩から清掃に対する心構えや具体的な方法などを直接学ぶことをねらいとしています。そして、1・2年生ともに、改めて自分自身の日頃の取組状況を見つめ直す機会となっています。



- ↑ 左上 1年生  
4階東側女子トイレ
- ↗ 右上 2年生  
1階中央流し・廊下
- ← 左下 1・2年生  
交流清掃後の反省会  
2年1組教室
- 右下 3年生  
3年1組教室



生徒一人一人の力で、本校の校風が一層輝くものとなることを期待しています。