

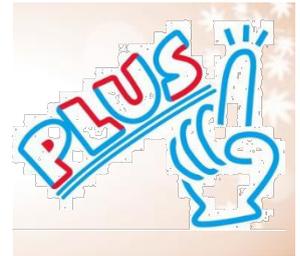
## 十一月はプラス(+)ワン(-)でいこう!

夕張中学校長

秋から冬へ。私にとって11月は鬼門の月です。どうにも苦手で避けたい月のナンバーワンなのです。白秋といいますが、だんだん寒さが増して、景色はブラウン(茶)からブラック(黒)になり、私の心は、なぜかしらブルー(憂鬱)になる。なんだかマイナス思考に陥ってしまいがちになります。

そんな時に私が考えているのが、「11月はプラスワン」という考え方です。「11」を漢字にしてみると「十一」。そう!「+ (プラス) - (ワン)」ということなのです。

気持ちも落ち込み、やる気もでないときや何かを変えていきたいときに、ほんの一つだけやってみる。バカバカしいほど小さな一歩を踏み出してみる。この考え方と行動は皆さんにも応用できると考えています。



ひとつ、勉強編。まずは一問解いてみる。まずは一分やってみる。まずは一教科やってみる。一つずつ「わかる」ことや「できる」ことを増やしていく。わからないところも一つ明らかにする。

ひとつ、読書編。まずは一行読んでみる。まずは一ページ読んでみる。まずは一章読んでみる。読み飛ばすところがあってもいいから、一冊最後まで読み通してみる。一つだけでも心に残る言葉があればいい。

ひとつ、生活編。まずは一分早く起きる。まずは一分早く家を出る。まずは一つ忘れ物をなくす。寒くなってきたから一枚多く着る。家族で役割分担して家事の一つやる。そして一分早く寝る。

また、人間関係にも応用できます。苦手な人に自分から一声かけてみる。相手の良いところの一つを見つける。毎日一つ相手の立場で考える。人のためになる親切を意識して一つやってみる。

いかがですか。皆さんのちょっとした「プラスワン」もたくさんあると思います。



一方、視点を変えると「十一」の「一」は「マイナス」とも考えられます。「+ (プラス) と - (マイナス) で差し引きゼロじゃないか」と考えたり、むしろマイナスの方をより多く考えてしまったり。ものごとの見方や考え方は、人それぞれの思考のクセや習慣があると思います。大事なことは、「+ (プラス)」だけではなく「- (マイナス)」の両方考える。「- (マイナス)」だけではなく、「- (ワン ひとつ)」ととらえてみる。そうした思考の柔軟性や多様性が、生きやすくするためには必要だと思うのです。

### 自分の世界をプラスワン!

そして、私が最も皆さんにしてほしい「プラスワン」は、自分の世界を「プラスワン」すること。それは自分の世界を「ひとつ増やしてみる」ということ。

いま皆さんは夕張市に住んで、地域や家庭、学校を中心とした世界に暮らしています。その中でいろいろなものを見たり考えたりしています。その世界に「プラスワン」の発想を加えて、自分の世界をどんどん広げてほしいと思っています。



いま自分の好きなことや嫌いなことの他にも、世界にはいろいろなヒトやモノ、コト、考え方がたくさんあります。自分のいま見ている範囲ではないところにあるヒトやモノ、コト、考え方に一つでも多く関わってその世界を見て、いろんな選択肢を自分で判断できるものを養うことが大切と思うからです。いま自分が思ってることや自分が信じていることを大切にしてほしいと思っていますが、一方で、それが全てではありません。世界は大きく広く、無限です。その中から自分で「プラスワン」を積み重ねる喜びを続けていってほしいと考えています。それは自分の世界の見方を広げ、思考力や判断力を高めていくことに繋がります。

「プラスワン」。驚くほど小さな一歩を踏み出してみる。まずは一つやってみる。何か一つ新しい世界をのぞいてみる。そのことを繰り返しているうちに、1週間、1か月、1年と経ったとき、大きな変化が生まれます。その積み重ねこそが「自己ベスト更新」であり、「自分史上最高の自分」を生み出す最善の方法なのです。この十一月、プラス(+)ワン(-)の発想で自分を高め、成長させていきましょう。

## 11月の主な行事予定

- 1日(月) 安全点検日  
教育相談(1日,2日,4日,9日,10日)
- 3日(水) **文化の日(祝日)**
- 4日(木) 見学旅行(2年生)
- 5日(金) 小中合同研修会(3時間授業 給食あり)
- 8日(月) 評議会・常任委員会
- 10日(水) 全学年学力テスト
- 11日(木) 地域学習発表会(1年生)  
スクールカウンセラー来校日(中学校)
- 12日(金) 職員研修日(5時間授業) 非行防止教室(3年生)  
家庭学習強調週間開始(ファミスタカード配布)
- 15日(月) 職員会議(5時間授業)
- 16日(火) テスト前部活停止期間(~18日)
- 19日(金) 後期中間テスト
- 22日(月) 職員研修日(5時間)
- 23日(火) **勤労感謝の日(祝日)**
- 24日(水) スクールカウンセラー来校日(小学校)
- 25日(木) 見学旅行発表会(2年生)
- 29日(月) 三者懇談(~12月3日)



### 『PTA資源回収』ご協力ありがとうございます

10月3日(日)に秋のPTA資源回収を行いました。多くの保護者やPTAのOBの皆様にご協力いただくとともに、部活動に所属している生徒を中心に、たくさんの方々に参加していただきました。

お陰をもちまして、61,256円の収益がありました。収益金につきましては、部活動をはじめとする本校の教育活動に有効に活用させていただきます。ご協力いただきました保護者・地域の皆様に深くお礼申し上げます。



### 【防災教室を実施！！】

20日(水)の避難訓練終了後に、夕張市消防本部の方々のご指導による防災教室を実施しました。危険予知や避難するときの非常持ち出しは何か必要なのかなど、グループに分かれて話し合いをするなかで、災害時に必要なことを確認することができました。また、代表生徒によるダンボールベッドの組立の様子を見ることで、組立方法を知る良い機会となりました。

