



堺中だより

令和8年度

第2号



学校HP←クリック

令和8年5月1日

町田市立堺中学校

校長 工藤 憲治

電話:042(771)2348

【教育目標】
～知性を磨き 心情を培い 意志を鍛える～

レジリエンスを育てる

近年、「レジリエンス resilience」という言葉をよく耳にします。これは、困難や失敗を経験しても、前向きに立ち直り、再び歩み出す力を指します。元々「弾力性」や「復元力」を指す物理学用語でしたが、これらが心理学の分野でも「精神的回復力」、「耐久力」など「逆境への強さ」を表す意味で使われるようになりました。生きづらいと言われる時代だからこそ「レジリエンス」という言葉が注目されているのでしょう。

今年度の入学式で「しなう、しなる」ことの大切さ、「しなやかな」強さをもった人になってほしいという話をしました。学校生活の中には、レジリエンスを育む要素がたくさん含まれています。勉強、友人関係、行事への取組や部活動など、様々な壁に出会います。うまくいかなかったり、また作戦を立て直して取り組んでいく経験、意見がまとまらなかったり食い違ったりしても、みんなで話し合っって折り合いをつけ、再び次の一步を踏み出していく経験の積み重ねは、困難や失敗にしなやかに立ち向かい、再び歩み出す力を育むことにつながります。



「しなやかで、へこたれない心の強さ」や「立ち直る力(精神的回復力)」である「レジリエンス」を高めるために、以下の5つの要素が重要であるといわれています。

- ◇自尊感情(自己肯定感)：自分自身を価値ある者だと感じ、大切だと思える気持ち
- ◇自己効力感：課題に直面した時に、自分なら解決できるという自身への期待や自信
- ◇感情コントロール：状況や物事に対して一喜一憂しない、悲しみや怒りに支配されない
- ◇人間関係：困難な状況に直面したとき、相談し助けを求める家族や友人とのつながり
- ◇楽観性：ものごとを良い方向に捉え、あまり考えすぎないようにする

そして「レジリエンス」を高めるために有効なこととして、次のようなことが紹介されています。

- ①つながりを大切にする(家族や友人・先生など、信頼できる人と話をしたりしましょう)
- ②規則正しい生活をする(睡眠をきちんととり、食事を3食きちんと食べましょう)
- ③リラックスし楽しむ時間を大切にする(時間を決めて、好きなことをして過ごしましょう)
- ④人助けになることをする(誰かのために何かをすることは自己肯定感につながります)

(参考：静岡大学教育学部小林朋子研究室公開資料 <https://tomokoba-lab.com/archives/65.html>)

今月は運動会があります。クラスの中には、運動が得意ではない人もいます。



困った時、壁にぶつかった時、折れずに立ち直る、互いに助け合いながら乗り越える経験を積み重ねていてください。運動会への取組が、すばらしい経験として皆さんの成長につながることを期待しています。



1年生の教室に掲示しました→

新入生歓迎会・部活動紹介

4月13日(月)4校時に新入生歓迎会を行いました。2,3年生の歓迎の歌「明日の空へ」から始まり、委員会や行事、校歌の紹介など、生徒会本部役員を中心に1年生へ説明をしました。

5校時は部活動紹介を行いました。実演や動画、ダンスなど、各部が工夫を凝らした紹介を行い、新入生は楽しんでいました。



放課後学習教室のお知らせ

水曜日の放課後と定期考査1週間前を中心に放課後学習教室を行っています。場所は図書室です。自学自習の場ですので、学習道具を準備して参加することになっています。昨年度は30~50名ぐらいの生徒が参加をしていました。開催日の詳細は、月初めに教室掲示でお知らせします。今年度も多くの参加をお待ちしています。



開催時間・・・水曜日 14:40~16:10
月火木金曜日 15:40~17:10
5月の開催予定日 13日(水)、20日(水)

第1回 学校運営協議会 4月27日(月)

町田市公立学校は「コミュニティスクール※」として学校運営協議会が設置されており、本校も市から委嘱された委員の方と運営しています。年4回の定例委員会を開催し、学校経営方針の承認、学校運営にご意見をいただき、地域とともにある学校として目標やビジョンを共有し、一体となって生徒たちを育てています。

【2026年度 委員】※町田市コミュニティスクールについては、本校[HP](#)にも掲載しています。

委員(地域住民代表) 委員(保護者代表) 委員・委員(学識経験者)
委員(学校支援ボランティア) 委員・委員(ボランティアコーディネーター)

2026年度 学校医 ※は今年度より変更になりました。

内科 先生、眼科 先生、耳鼻咽喉科 ※ 先生、
歯科 先生、薬剤師 先生

表彰 <ソフトテニス部>

町田市中学校ソフトテニス春季大会 女子個人戦 優勝
女子団体戦 準優勝 / 男子団体戦 準優勝

堺中学校ホームページでは、年間行事予定や各種お便り、「いじめ防止基本方針」などを掲載しています。また「SAKAI NOW」では、行事を中心に学校の様子を配信しています。表面堺中だよりタイトル横にQRコードがあり、ホームページを開くことができますので、是非ご覧ください。

5月の主な行事予定

1日(金)	避難訓練(小中連携引き取り訓練) 1年・さくら内科健診(9:00~)	18日(月)	朝礼、予行準備、⑥カット 月曜授業①③④⑤⑥
7日(木)	①②全国学力・学習状況調査(3年)	19日(火)	運動会予行 ④学活 ⑤⑥授業
8日(金)	⑥生徒総会、尿検査1次予備日	22日(金)	金曜授業②~⑤、⑤運動会前日指導 ⑥カット、運動会準備、尿検査2次
11日(月)	生徒会朝礼、教育実習始	23日(土)	①~⑤運動会 (雨天時:火曜授業)
12日(火)	2年内科健診(9:00~) PTA実行委員会(16:00~)	26日(火)	運動会予備日
13日(水)	歯科欠席者検診(13:30~)	27日(水)	振替休業日
14日(木)	午前授業、木曜授業③④⑤⑥ 部活動なし	28日(木)	尿検査2次予備日
15日(金)	3年内科健診(9:00~)	29日(金)	教育実習終、英語検定

23日(土)
25日(月)
26日(火)
弁当持参日
です。