

令和2年度版

# 学びのみなもと

——効果的な学習方法と施設の利用について——



北杜市立白州中学校

〒408-0315 北杜市白州町白須 1920 番地

TEL 0551-35-2534 FAX 0551-35-2876

ホームページ

<http://www.hakushu-jhs.city-hokuto.ed.jp/>

E-mail [main@hakushu-jhs.city-hokuto.ed.jp](mailto:main@hakushu-jhs.city-hokuto.ed.jp)

年	組	番
氏名		

《 目 次 》

学習に際して	1
国語科	3
社会科	4
数学科	5
理科	6
音楽科	7
美術科	8
保健体育科	9
技術・家庭科	10
英語科	11
道徳・総合・学活	12
図書館の利用について	14
保健室の利用について	15
学校給食について	16
相談室を利用しよう	18
話し合いを充実させるために	20



私たち白州中学校生徒のめざすもの 学校教育目標

豊かな心，自ら学ぶ力と

たくましく生きる力を育む白州中教育

自ら考え，自ら学ぶ生徒

情緒豊かで，思いやりのある生徒

自分を生かし，互いに高めあう生徒

勤労を尊び，人の役に立つ生徒

心も体も健康で，たくましい生徒

高い志を持ち，最後まであきらめずにやりぬく生徒

## 学習に際して 前提（心構え）

### 1) すべてのスタートは「やる気」から

自分から求める気がなければ、どんな知識や技術も身につけません。わかるまでやろうという意欲が最も大切です。どの教科も評価の第一項目は【関心・意欲・態度】です。

### 2) 授業は生徒と先生で創り出すもの

きみたちは「観客」ではなく、授業の「創造者」です。自分と仲間と考えを出し合い、答えを導き出すことで新しい発見が生まれます。

### 3) わからないことを放っておかない

「わからない」ということがはっきりしたならば、それは「わかる」ということの入口に立ったこととなります。勇気を出して、友達や先生に質問してみましょう。

### 4) 勉強は体と五感全部を使うもの

書いて覚える、確かめることが「覚える」ことの第一歩です。また、声に出して読んだり、その時の自分の声を耳で聞いたりするのが「学習する」ということなのです。実物にふれ、体を動かすことによって記憶が作られていきます。

### 5) 家庭学習の習慣を身につけよう

学校で、みんなで机を並べて勉強するばかりが学習ではありません。基本は「自主学習」です。家での学習習慣を確実に身につけましょう。

### 6) 宿題は必ずやってくる

各教科等から出された宿題は、その日の授業の復習や次の時間の学習に必要な情報がたくさん入っています。課題に挑戦する気持ちで取り組みましょう。わからないところがあっても、ひととおりにやってみることが大切です。

### 7) 授業の準備はしっかりとしよう

授業を受ける準備ができていることはとても大切です。教科書やノートはもちろんですが、授業で使う道具や材料の準備は、しっかりすることが大切です。これも心構えの一つです。



## 授業の受け方

**休み時間は** …………… 「次の授業の準備の時間」です。特別教室への移動はすばやく行い、移動先で始業のチャイムを聞くようにしましょう。本校のチャイムは10秒間鳴ります。先生が来る前に、教科書を開いてどこを学習するのかを確かめる。それが「わかること」への近道です。

**正しい姿勢** …………… 常に心掛けていけばいいのですが、授業中、時々背筋を伸ばしてみましょう。成長期の体にいいばかりでなくやる気が増し、学力アップにつながります。

**ノートの内容** …………… 先生が書いた板書を写し取る。聞いたこと（先生の話や友達の発言）で大事なポイントをメモする。自分の考えを書き加える。家庭学習で、自主学習ノートに振り返る。色鉛筆やマーカーで、ポイントを見つけやすくする。

参考：『自主学習ノートへの挑戦』（東洋館出版社）

**ノートの活用** …………… 「さしすせそ」学習

- 「さ」 さがす(探す) ⇒ 問題の明確化
- 「し」 しらべる(調べる) ⇒ 調査, 実験
- 「す」 すじみちを立てて考える(筋道) ⇒ 仮説
- 「せ」 せいりしてまとめる(整理) ⇒ 整理統合
- 「そ」 そうかどうか試す ⇒ 検証確認



## 家庭学習の大切さ

### 「家庭学習の手引き」を参照

**家庭学習の時間を確保します**…………… 「家庭学習の手引き」のとおり、家庭学習の開始時刻、目標の学習時間、就寝時刻、起床時刻を設定します。一日の生活にリズムに家庭学習の時間を入れます。決められた場所で家庭学習を行います。そして、家族のチェックを受けます。定期テストや学力テストの前になって急に「さあやるぞ！」と思ってもなかなか手につくものではありません。高校進学等に向けて日頃からの習慣が大切になります。

家庭学習で何を学習すればよいのでしょうか。以下の3点です。

- ①毎日学校から出された宿題は、帰宅後すぐに必ず取り組む。
- ②夕食時に、今日の学習内容について家族で話し合う。
- ③今日の授業を振り返り、自主学習ノートに1ページ以上まとめる。

**自主学習ノートについて**……………学校では、全校/全職員で自主学習ノートに取り組んでいます。良い内容の生徒は、他の生徒の参考となるように職員室前の廊下に掲示します。休みの日を利用して、取材・体験したこともノートにまとめます。内容は以下の3点です。

- ①繰り返しの学習（授業の振り返り）
- ②課題・疑問について、調べてまとめる学習（活用・探究）
- ③学習を実社会に役立てる。（取材・体験）

# 話し合いを充実させるために

楽しい学級，充実した学習をめざして

話し合いでの基本は、「互いが思いやりを持ち，意見を交換すること。」「意見に賛成・反対」であって、「意見を言った人に賛成・反対」ではありません。

## 1 話し合いにおける注意事項

人の話している言葉を，考えながら聞くようにしましょう。

自分が話している言葉を，自分で聞きながら話そう。

相手がどういう意見を持っている人か考えながら意見を言おう。

相手の話の途中で遮(さえぎ)ったり，発言を独り占めしないようにしよう。

## 2 今日から，だれでもできる実践事項

話し合いの基礎は，あいさつから。「あいさつ」はやはり大切です。

呼び名は，「〇〇さん」をつけて。返事は，「はい」「いいえ」に続けて，自分の意見を言おう。

意見や感想の終わりはていねいな言い方で，「〇〇です」「〇〇ます」で。

相手の意見がうまくつかめないときは，「もう一度，要点を言ってください」

Aさんの言おうとすることは，「〇〇〇〇こういうことですか」

Aさんの言ったことに，「賛成です」「反対です。その理由は〇〇だからです」

Aさんの言ったことにつけ加えます。

## 3 積極的に，主体的に努力すれば必ずできる「話の切り出し方」

前の発言に関連させて発言する場合

「今の発言に付け加えたいと思います」

「それに関連して，質問します。」

前の発言に反対して発言する場合

「今の発言に反対です。その理由は」

「今の意見とは少し違うのですが，」

前の発言に賛成して，さらにつけ加えたいとき

「今の発言に賛成です。その理由は」

「今の意見につけ加えて意見を言います」

まとめの発言

「今の意見をまとめますと」

話し合いをすすめたいとき

「意見がないので，〇〇さん，ぜひ発言をお願いします」

「〇〇さんの意見に対して，グループでの話し合いはどうでしょうか」

「これ以上，意見がでないなら採決をしてみてもどうでしょうか」



# 国語科の学習

## はじめに・・・何ができるようになるのか

「国語の力」には、「話すこと・聞くこと」「書くこと」「読むこと」「伝統的な言語文化と国語の特質に関する事項」の4つの領域があり、他の教科の学習や、社会生活をする上で基礎となる力です。

なぜ「国語」という教科が存在するのか。その目的は「語彙を豊かにすること」にあります。多くの言葉を身につけることは、よりよく生きるための大きな武器になります。たくさん良い本を読み、さまざまな人と交流し、どんどん自分の使える言葉を増やし、できることを広げましょう。

## 1 国語で学ぶこと・・・何を学ぶのか

- ① 読むこと…さまざまな種類の文章に触れ、語彙を拡充し、読解力や思考力を養う
  - 文学作品等・・・物語、小説、詩、古典 など  
文章の展開を読み、描写表現から登場人物の気持ちを考える。  
読書の楽しさに気づく。
  - 説明的文章・・・説明文、論説文、評論文、随筆 など  
筆者の主張を読み取り、その主張の根拠を吟味して、説得力のある文章の仕組みを学ぶ。
- ② 書くこと…自分の考えを論理的に文章で伝える、手紙や案内状を書く など

伝えたいことを自分なりの言葉で文字にして(図表を効果的に使うことも必要)相手に伝える。文章にすることで自分の考えを認識する効果も期待できる。(メタ認知力を高める)  
ノートを工夫してとることも大切。(黒板に書かれたことだけでなく、先生や友達の言動やその時自分が考えたこと、後で調べようと思ったことなどを記録しておくことが重要)
- ③ 話すこと・聞くこと…コミュニケーション能力を身につける

話す力と聞く力は同時に成り立っています。さまざまな場面で他者と交流する力はこれからの社会を生きるみなさんにとって欠かせない力です。日頃から意識して生活しましょう。
- ④ 文法……………国語のきまりを理解し、正しい使い方をするように努める。

文法は「言葉のきまり」です。言葉の順序や敬語の使い方など正しく使えるように身につけたい力です。
- ⑤ 書写……………文字を整えて書く。毛筆(行書)の基礎ができる。

中学校の書写は毛筆(行書)を中心に学びます。行書は文字を整えて、より速く書くための工夫です。また、伝統文化に親しむという目的もあります。  
高等学校では、書写は「書道」という言葉に変わり、国語科から芸術科になります。

## 2 国語の学習方法・・・どう学ぶのか

- ① 予習・・・新しい単元(教材)に入る時には、一度通して読む。  
読めない漢字、意味がわからない語句は確認して授業に臨む。
- ② 授業中・・・ノートを工夫してとる。予習でもった課題は必ず解決する。  
教師の発問を聞き積極的に発言する。友達の発言を自分の考えと比較しながら聞く。
- ③ 復習・・・その日に学んだことを振り返る。新たな課題が見つかったときには、翌日友達や先生に相談して解決する。
- ④ その他・・・進んで本や新聞を読む。(近代小説など難解な文章にも挑戦しよう)  
気になった言葉はすぐに「国語辞典」を引く。(学校に1冊置いてください。)  
ルーズリーフでなく一冊のノートを使う。  
鉛筆やシャーペンの芯はA BかBが望ましい。  
効果的に学習するために、赤・青ペンやマーカーペンが必要。

## 3 評価について・・・何が身についたのか

国語は「関心・意欲・態度」「話すこと・聞くこと」「書くこと」「読むこと」「伝統的な言語文化と国語の特質に関する事項」の5観点で評価します。

「関心・意欲・態度」… 授業中の様子(発言やノート及び学習シートへの記入状況など)、  
課題の提出状況

「話すこと・聞くこと」…スピーチや話し合いの状況、音声によるテスト

「読むこと」… 定期テストの読解力、学習シートへの記入状況

「書くこと」… 授業で書いた文章、定期テストの書くことの状況

「伝統的な言語文化と国語の特質に関する事項」…定期テスト(漢字・語句・文法)等、及び書写。

# 社会科の学習

## 1. 学習すること（内容）

### ① 地理的分野

世界地理に関することについて、資料を使いながら学習します。  
日本の各地域について、資料を使いながら学習します。

### ② 歴史的分野

原始から現代までの日本の歴史を学習します。  
世界の歴史についても一部学習します。

### ③ 公民的分野

人権、政治・経済のしくみ、国際社会に関することなどを学習します。

①は1～2年生で、②は1～3年生で、③は3年生で学習します。

## 2. 目標（めあて）

学習指導要領において、社会科の目標は以下のようになっています。（詳しくは授業で）

社会的な見方・考え方を働かせ、課題を追究したり解決したりする活動を通して、広い視野に立ち、グローバル化する国際社会に主体的に生きる平和で民主的な国家及び社会の形成者に必要な公民としての資質・能力の基礎を養う。

## 3. 評価方法

### ① 関心・意欲・態度（おもに提出物や授業中の発言など）

### ② 思考・判断・表現（自分の考えや意見を書いたり発表する力）

### ③ 技能（グラフや地図・写真・絵などの資料を見て読み取る力）

### ④ 知識・理解（定期テストでの点数、小テストの点数）

の4つの観点を総合的に見て評価します。

## 4. 学習への取り組み方

### ① 興味・関心を持ち、意欲的に授業を受けよう！

- ・ただなんとなく授業を受けていたのでは、学習したことが身につきません。
- ・「なぜだろう？」「どうしてこの事件が起きたのだろうか？」など、さまざまな事に興味や関心を持って授業に取り組みましょう。

### ② 予習・復習をしよう！

- ・授業の前には、次の授業の範囲の教科書をよみ、簡単に内容をつかんでおきましょう。そうすることで、授業に対する自分自身の「見通し」を持つことができます。また、授業後はノートをまとめたり、授業の「課題」に対する「まとめ」を考えるなど、「振り返り」を大切にしましょう。この「見通し」と「振り返り」を大切にすることで、より学習の効果を高めることができます。

### ③ 記録をノートに整理して書こう！

- ・黒板に書かれたことをそのまま写すのではなく、先生の話やメモを、復習するときに分かりやすいように「自分で工夫して」ノートに整理して書くことが大切です。

### ④ 地図帳、資料集を活用しよう！

- ・地図で場所を確認したり、資料集の年表で時期を把握したりするなど、自分自身で確認作業をすることが大切です。

### ⑤ 問題を解いてみよう！

- ・学習後、その範囲の問題をとき、知識を定着させることが大切です。
- ・家庭でもワークなどを活用し、自分から問題を解きましょう。間違えた語句などはノートに何回か書いて覚える努力をしましょう。その際、教科書を何度も読み直し、学習した内容を確認しておきましょう。

### ⑥ 世の中の出来事に関心をもとう！

- ・テレビのニュース番組を見たり、新聞記事を見たりして、見聞を広めましょう。また、疑問に感じたことをインターネットで検索して確認したりしましょう。



# 数学科の学習

小学校では『算数』でしたが中学校では『数学』に変わります。これからみなさんが数学を学んでいくとき（勉強していくとき）の参考にしてください。

すでに自分にあった学習方法を身に付けている人は、その身に付けている方法をより一層工夫して学習をすすめてください。

数学が分からなくなったとき、自分の知らない何か特別なよい方法があってそれを知ると数学の理解がすすむと考えがちなのですが、残念ながら特別な方法はありません。

学ぶ、勉強していくことの大変さは、古今東西さまざまなことわざにもあるとおりです。どんなことわざがあるか調べてみてください。

## 数学の学び方

### (1) 分からなくなったところに戻ってもう一度学び直す。

**もう一度やり直すこと**が最も効率的な学習方法です。それが小学校の3, 4年生の問題に戻ってしまったとしても、そこから根気よくやり直すことができるようになる近道です。ここで重要なのは「自分でやる」ということです。人からいくら丁寧に説明してもらっても自分でやったことにはなりません。あくまでも自分の手と頭脳を使って問題を解いていくことが大切です。小学校の学習内容で不安がある場合は休み中に復習しておいてください。

### (2) 使う参考書や問題集は1冊にする。

問題集を始めると最初のうちはできるのですがだんだん分からない問題が多くなります。こんな時もっと簡単な分かりやすい参考書や問題集がほしくなりますが結局同じ事になります。分からない問題にぶつかったら**じっくり考えて、分かるまで粘る**ことです。2, 3日頑張っても分からなかったら先生に質問してみましょう。

### (3) 授業のあった日は必ず復習し、学習した内容ができるようにしておく。

#### (家庭学習が大切)

数学では「分かる」と「できる」は大きく異なります。授業を聞いて分かったつもりになっていても実際に自分が解いてみると思うように解けないことはよくあります。それは解き方に慣れていないのが原因です。なれるまで**何度も同じような問題を繰り返し解いて始めてできる**ようになるのです。



### (4) 評価について

**観点「関心・意欲・態度」**・・・授業への取り組む姿勢、各提出状況など。

(見取り、プリント、問題集など)

**観点「数学的な見方・考え方」及び観点「数学的な技能」**・・・発展問題の理解度、自分の考えをわかりやすく発表できるか、筋道をたてて考えられるかなど。

(定期テスト、単元テスト、授業中の発言、ノートなど)

**観点「知識理解」**・・・基礎基本を理解しているかなど。(単元テスト、定期テストなど)

の4つの観点を総合的に見て評価します。

# 理科の学習

## 1 学習すること（内容）

- ① 生物分野  
1年：生物の分類と体の共通点と相違点  
2年：生物の体のつくりと働き  
3年：生命のつながり/自然界のつながり
- ② 化学分野  
1年：物質のすがた  
2年：化学変化と原子・分子  
3年：化学変化とイオン
- ③ 物理分野  
1年：身近な物理現象  
2年：電流とその利用  
3年：運動とエネルギー
- ④ 地学分野  
1年：大地の変化  
2年：気象のしくみと天気の変化  
3年：地球と宇宙

中学3年間で左記の内容を全て学習していきます。興味がある分野もあればそうでない分野もあるかもしれません。でも、中学3年間で全ての分野をしっかりと学習しましょう。そうすれば、卒業する時には私達の周りに広がる世界が小学生の時と少し違って見えるはずですよ。  
理科の学習を通じて、あなたの周りの世界を変えていきましょう！

## 2 目標（めあて）

学習指導要領において、理科の目標は以下のようになっています。（詳しくは授業で）

自然の事物・現象に関わり、理科の見方・考え方を働かせ、見通しをもって観察、実験を行うことなどを通して、自然の事物・現象を科学的に探究するために必要な資質・能力を育成することを目指す。

## 3 評価方法

- ① 関心・意欲・態度…提出物（期限を守っているか、空欄がないか）や授業中の発言など
  - ② 思考・判断・表現…実験の予想、考察など
  - ③ 技能…実験器具の使い方、作図など
  - ④ 知識・理解…定期テストでの点数、小テストの点数
- の4つの観点を総合的に見て評価します。

## 4 学習への取り組み方

- ① 身の回りの物や現象に興味を持つ。  
・現代社会は、先人達が理科的（科学的）な実験や観察をして発見したことから成り立っています。だから私達の身の回りの物や現象と科学は大きく関係しています。普段使っている物や見える物に興味を持つことは科学に興味を持つことにつながります。日常の「なぜ？」を大切にしてください。
- ② 実験・観察を注意深く行う。  
・理科の基本は実験・観察です。ただ何となく実験・観察をするのではなく、「実験器具の扱い方」や「観察のポイント」をおさえながら、注意深く実験・観察に取り組みましょう。
- ③ 「五感」で学び、気付いたことはメモをする。  
・実験や観察の結果は教科書を見れば書いてあります。インターネットで探せば答えが出てくるかもしれませんが。しかし、結果以外に気付いたこと（におい、音、手触りなど）は実際に実験や観察をした人にしか分かりません。目に見える物だけでなく、鼻や耳、皮膚などを使って気付いたことをメモする習慣をつけましょう。
- ④ 家庭学習をする。  
・サッカー選手がサッカーボールをひたすら蹴るように、アイドルがダンスや歌を体で覚えるように、何かを習得するには「反復練習」をするしかありません。勉強で言えば、それは家庭学習です。授業で学んだことを、家に帰ってもう一度思い出し、書き出すことがとても大切です。

---

# 音楽科の学習

---

## 1.目標

- (1) 曲から感じられることと音楽のしくみとの関係、曲の生まれた背景との関係を理解する。
- (2) 音楽には様々なものがあることを理解する。
- (3) 歌唱や器楽や創作の技能を身につける。
- (4) 音楽表現を工夫することや、音楽を深く味わって聴くことができるようにする。
- (5) 音楽活動の体験を通し、音楽に親しんでいく態度とより良いものを求める態度を身につける。

## 2.学習内容

### (1) 表現

- ・歌唱…歌唱表現の工夫 曲想と音楽のしくみや歌詞の内容との関係 声の音色や響き  
言葉の特性 曲種に応じた発声 歌唱に必要な発声や発音や身体の使い方  
他の人と合わせて歌うこと
- ・器楽…器楽表現の工夫 曲想と音楽のしくみとの関係 楽器の音色や響きと奏法  
演奏に必要な奏法や身体の使い方 他の人と合わせて演奏すること
- ・創作…創作表現の工夫 音そのものの特徴 音のつながり方 音の重なり方  
反復、変化、対象などの構成 音を選び方や組み合わせ方

### (2) 鑑賞…曲や演奏についての評価を考えて聴くこと

生活や社会における音楽の役割を考えて聴くこと

様々な音楽表現を比較しながら聴くこと 曲想と音楽のしくみとの関わり

音楽の特徴とその背景 他の芸術との関わり 日本の伝統音楽 様々な国々の音楽

### (3) 共通（表現と鑑賞で共通しての学習事項です。）

…音色やリズムや速度や強弱などの音楽の要素 音楽の用語や記号

## 3.学習の仕方と評価の方法

### (1) 学習の仕方

- ・積極的に発言や演奏発表をする。
- ・積極的に重要事項を覚えたり書いたりする。
- ・音楽表現の工夫について自分なりの考えをもつ。
- ・歌唱や器楽や創作の力を身につける。
- ・曲の背景を理解して曲を味わって聴く。

### (2) 評価の方法（テストだけではなく、毎回の授業への取組も評価します。）

- ・授業中の発言や発表の様子や内容を評価
- ・提出物の取組状況を評価
- ・ワークシートの記入内容を評価
- ・歌唱と器楽の実技テスト
- ・創作作品を評価
- ・筆記テスト

# 美術科の学習

表現及び鑑賞の幅広い活動を通して、美術の創造活動の喜びを味わい美術を愛好する心情を育てるとともに、感性を豊かにし、美術の基礎的な能力を伸ばし、美術文化についての理解を深め、豊かな情操を養う。  
(中学校学習指導要領より 美術 目標を抜粋)

身に付けたい力 ⇒	基礎的な技能	創造する喜び	文化への理解
	↑	↓	↓
	形や色などの表し方 (絵や彫刻などに表現する)	↓	↓
	(デザインや工芸などに表現する)	↓	↓
	鑑賞の能力 (作者の表現意図と工夫)	↓	美と機能性の調和
	(自分の価値意識で批評しあう)	豊かに発想し構想する 意図に応じて創意工夫する	生活における美術の働き

## 学習活動 ⇒ 表現活動と鑑賞活動

表現活動の具体 → 絵、彫刻、デザイン、工芸など。

「描く活動」と「つくる活動」。映像メディアの積極活用。スケッチの学習によって「見る力や感じ取る力」「考える力」「描く力」を育てたい。

鑑賞活動の具体 → 日本及び諸外国の美術の文化遺産、生徒の作品、アジアの文化遺産など。

1 学年 ⇒ 対象を深く観察する力を育て、基礎的スキルから多様に表現する方法を身につける。

2 学年 ⇒ 感性や想像力をいっそう深め、独創的・総合的な見方・考え方を創意工夫して表現する能力を伸ばす。

3 学年 ⇒ 内面的価値を感じ取る力と、【美】の概念や表現手法の多様性を知り、柔軟性のある発想をもって自己表現をする。

1 年 ⇒ 自然観察	2 年 ⇒ 考えやイメージ	3 年 ⇒ 内面的表現
------------	---------------	-------------

学習に際して ⇒ 知的財産権や肖像権への配慮。  
事故防止。

学校図書館や、美術館・博物館等の利用。

評価について ⇒ 意欲的に取り組み、最後まで追求して作品を仕上げているか。  
表現に独自性があり、イメージを最大限に広げる試みをしているか。  
テーマの意図することを理解し、技術・技能を利用しているか。  
自他共に作品を鑑賞し、よさを自分に取り込もうとしているか。



# 保健体育科の学習

## 充実した学習にするために

### \* 体育分野 \*

#### ◎ 目 標

- 1 運動の楽しさや喜びを味わおう。
- 2 知識や技能を身につけ運動を豊かに実践しよう。
- 3 自ら体力を高められるようにしよう。
- 4 健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動する態度を育てよう。
- 5 公正に取り組む、互いに協力する、役割を果たすなどの意欲を育てよう。

#### ◎ 内 容

- |          |        |
|----------|--------|
| A 体づくり運動 | E 球技   |
| B 器械運動   | F 武道   |
| C 陸上競技   | G ダンス  |
| D 水泳     | H 体育理論 |

### \* 保健分野 \*

#### ◎ 目 標

- 1 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てよう。

#### ◎ 内 容

- (1) 心身の機能の発達と心の健康
- (2) 健康と環境
- (3) 障害の防止
- (4) 健康な生活と疾病の予防



以上の目標を、学習内容によって達成するために、年間105時間の「保健体育」の授業に目的意識を持って意欲的に参加しよう！また、学んだことを日常生活に活かそう！

#### ◎ 評価について

- 保健体育に関心を持ち、意欲的・積極的に取り組む態度を評価します。
- 教科書を中心に学習資料をを有効に活用しているかを評価します。
- 技能の定着に向けて、努力している姿を評価します。
- それぞれの種目の技能を身につけているかを評価します。
- 保健体育に関する、知識・理解を定期テストにより評価します。
- それぞれの種目の特性やルールなど、理解しているかを評価します。

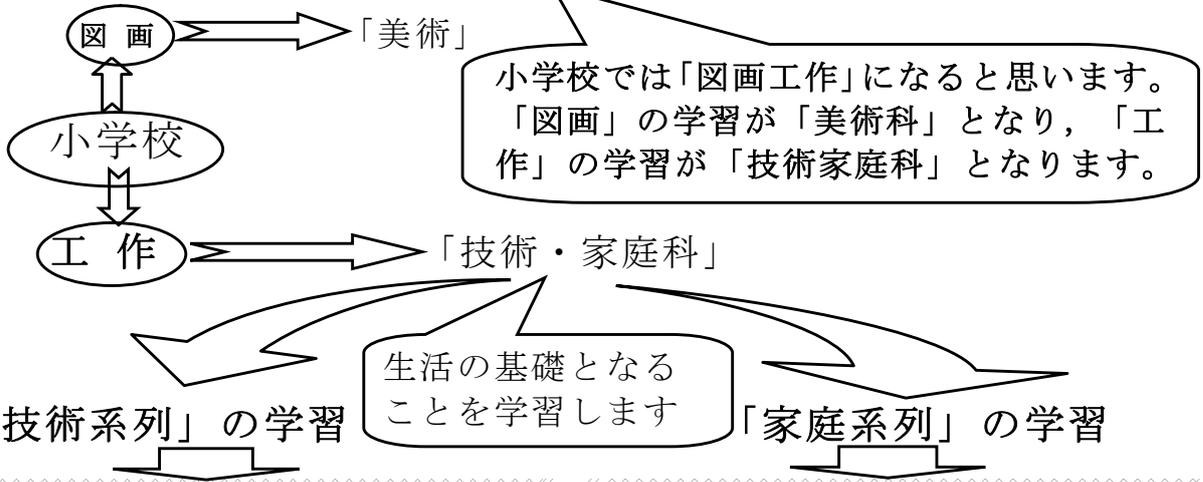
### ☆ 家庭で取り組んで欲しいこと ☆

- ・体力づくりのひとつとして、できるだけ徒歩か自転車で登下校させてください。
- ・食べ物の好き嫌いをしないようにご指導ください。
- ・規則正しい生活習慣を心がけ、睡眠時間を確保するようにご指導ください。

**健康の三原則は、運動・食事・休養**です。

# 技術家庭科の学習

「技術家庭科」とはどんな教科だろう。



小学校では「図画工作」になると思います。「図画」の学習が「美術科」となり、「工作」の学習が「技術家庭科」となります。

生活の基礎となることを学習します

- 「技術系列」の学習
- A・材料と加工に関する技術
  - B・エネルギー変換に関する技術
  - C・生物育成に関する技術
  - D・情報に関する技術
- \* 「2つとない自分の作品製作など」

- 「家庭系列」の学習
- A・家族、家庭と子どもの成長
  - B・食生活と自立
  - C・衣生活、住生活と自立
  - D・身近な消費生活と環境
- \* 「調理実習などもあります」

実習（作業）中心の教科です。

作品も自分の考えを入れながら工夫した作品を製作してください。

生きる力を育てる

## 自立する

みんながこれから自立していくためには、他教科の授業とともに、技術家庭の授業も大切になってきます。家で自分一人のときに、お腹がすいたら自分で料理をしなければならない（家庭系列内容）、夜、電気が切れたとき真っ暗の部屋の中であなたはどうしますか（技術系列内容）と、いろいろなことが家庭では起こります。そのとき技術家庭科で学習したことが役に立ちます。ぜひ、前向きに取り組みましょう。

## 「技術家庭科」授業での約束事

1. 毎時間の授業を大切にしましょう。休むことがないように体調管理をしっかりしましょう。
2. 忘れ物をしないようにしましょう。実習作業が中心の授業です。材料等を忘れると作業になりません。また、ケガには十分注意しましょう。
3. 苦手な教科であっても、一生懸命に取り組みましょう。取り組み姿勢が大切です。
4. 授業の中で「なぜ、どうして」と疑問を持ちましょう。それが発展につながります。

## 「評価」について

観点「関心・意欲・態度」・・・毎時間の様子で評価します。

（積極的に作業をしている、わからないところを自分で解決しようとしている）

観点「創意工夫」及び「技能」・・・製作された作品から評価します。

（材料の接合、強度、作品全体の構想工夫など）

観点「知識」・・・ペーパーテストで評価します。

（授業で行ったところを全てを出題する予定なので、ノートにしっかりメモしておく）

# 英語科の学習

## 英語を学ぶ心構えについて

### 【 英語の授業時の目標 】

皆さんは日本語ができれば生活できる国に住んでいますが、他の言語を学ぶことで見えてくるものがたくさんあります。海の向こうのたくさんの国で話されている英語を学び、「わかった」「伝わった」「こんな違いがあるんだ」「もっと知りたい」という気持ちをふくらませていきましょう。英語を「聞いてみる」「話してみる」「読んでみる」「書いてみる」という体験を積み重ねていきましょう。中学校では英語で自分の思いを伝え、相手の思いを理解するための様々な活動や練習を行います。それによって自分の世界や視野が広がり、幅広い考え方ができるようになることを目指します。

- 1 英語を使って、積極的にコミュニケーションを図ろうとする態度を育成していきます。
- 2 単語や英文法などの知識をもとに、聞く、話す、読む、書くなどのコミュニケーションに必要な力を養っていきます。
- 3 日本語や日本文化との「違い」や「共通点」に気づき、深く知ることに取り組んでいきます。

### 【 学習するにあたって気をつけたいこと 】（授業中のルール）

- 1 あいさつや発言、音読の声は大きくしよう！
- 2 先生や友達が話している時はしっかり聞こう。
- 3 間違いをおそれずに、積極的に授業に参加しよう！

### 【 授業で目指すところ 】

- 1 先生や友達が話す内容を聞いて理解できる。
- 2 英語の文章を読んで内容を理解できる。音読がスラスラできる。
- 3 習った文法や表現を使って、自分の思いを発表したり書いたりできる。
- 4 習った文法や表現を使って、質問や問題に答えることができる。
- 5 習った文法や表現を使って、先生や友達と英語でやりとりができる。

### 【 評価方法 】

読み書きのテストばかりではなく、インタビュー、発表なども行います。そのほかにも授業へ取り組む姿勢や、宿題の提出状況と内容も評価します。

- ・定期テスト、小テスト
- ・スピーチや、人とのやりとりの発表
- ・インタビューテスト
- ・宿題、提出物
- ・授業への参加態度

### 【 学習するにあたって家庭学習で行いたいこと 】

- ★ 第1段階 その日の授業で学習したポイントを書く
- 第2段階 その日に習った基本文や単語を練習する
- 第3段階 その日に学んだページを写して訳してみる ……など。

#### ★ それ以外に（参考例）

- ・教科書で習ったことの復習として、音読（声に出して文を読むこと）や教科書の文を**読みながらノートに写す**。
- ・ワーク類の問題をノートに解く（ワークに直接やると繰り返し学習ができないので注意）
- ・習った文法を使って、**日記を英作文**してみる。（1日2行からはじめるとやりやすい）
- ・**英検にチャレンジ**する。そのための勉強。 ……など。

以上のことを日常的にやると、テスト前にあせらなくても力がついているはずです。

英語は努力が必要な科目です。なんととっても、普段しゃべっている言語ではないのです。だからこそ、時間をかけて勉強しなければ身につけません。

とにかく、**ひたすら読む！書く！しっかり声に出す！**のがポイントです。

英語が身につけていくと、あなたの世界は必ず大きく広がっていきます。それを楽しみに、英語の学習を楽しくがんばりましょう。

# 道 徳

道徳の時間は、さまざまな観点から【人間としての生き方】について考えます。周りの人達の考え方にも触れながら、全ての人によりよく生きるために考えを深める時間です。

道徳の時間は年間35時間あります。一年間で、次にあげる項目すべてについて授業で取り扱います。

## A) 自分自身について考える時間

- ①自主, 自律, 自由と責任                      ②節度, 節制                      ③向上心, 個性の伸長
- ④希望と勇気, 克己と強い意志              ⑤真理の探究, 創造

## B) 人とのかかわりを考える時間

- ⑥思いやり, 感謝              ⑦礼儀              ⑧友情, 信頼              ⑨相互理解, 寛容

## C) 集団や社会とのかかわりを考える時間

- ⑩法やきまりの遵守, 公德心              ⑪公正, 公平, 社会主義              ⑫社会への参画, 公共の精神
- ⑬勤労の尊さと意義              ⑭家族愛, 家庭生活の充実              ⑮よりよい学校生活, 集団生活の充実
- ⑯郷土の伝統と文化の尊重, 郷土を愛する態度              ⑰自国の伝統と文化の尊重, 国を愛する態度
- ⑱国際理解, 国際貢献

## D) 自然や崇高なもののかかわりを考える時間

- ⑲生命の尊さ              ⑳自然愛護              ㉑感動する心, 畏敬の念              ㉒よりよく生きる喜び

上に掲げた、ものの見方, 考え方, 思うこと, 行うことなどは, 学校生活全体, また毎日の家庭や地域での生活の中で学んでいるものです。道徳の時間は, そのような学びを総合して考える時間であると言えます。

# 総合的な学習の時間

教科や特別活動で学んだこと, 日々の生活から学んだことなど, さまざまな学びを総合していく時間が「総合的な学習の時間」です。中学生として「学びの総合」をするというわけです。

具体的には, 「国際理解」「情報」「環境」「福祉・健康」「職業調べ」「防災教育」などや, 「地域・学校の特色に応じた学び」「職業や自己の将来に関する学び」「生徒の興味・関心に基づく学び」など, 多彩に考えられます。大切なことは, 自分自身で課題意識を持つこと, 協力して課題を解決しようとする, 自らすすんで学ぶこと。また, 体験的に学ぶことによってより深い学習になっていくと思います。

本校では,

- 1 学年【自分を取り巻く環境に目を向け, 課題意識を持つ】
- 2 学年【体験や調べ学習をとおして, 自分の生き方や進路を模索する】
- 3 学年【体験や今までの学習をとおして, 自分は社会にどう関わるべきかを考え, それをどう発信していくか提言としてまとめる】

を学習し, 自己の生き方を考える機会としています。

具体的には,

- 1 学年【環境問題, 自然体験, 福祉講話, 職業調べ, 防災学習】等
- 2 学年【集団宿泊学習, 職業体験, 福祉講話, 日本文化, 防災学習】等
- 3 学年【集団宿泊学習, 日本文化, 福祉講話, 私の提言, 防災学習】等の問題解決や探究活動に主体的, 創造的, 協同的に取り組んでいきます。

限られた時間を有効に使って、自分は何を学ぼうとしているのか、何について知りたいのかを考えながら学ぶようにしましょう。それには、いろいろなことに興味をもつことが大切です。学校で学ぶのですから、人との交流をたくさんするなかで、自分自身を見つめていきたいものです。

## 特別活動

学級活動、生徒会活動、学校行事をまとめて、「特別活動」といいます。

**学級活動** ⇒ 週1時間。学級で役割分担を決めたり、日常生活の諸問題の解決に向けて活動したりするほか、給食や清掃、朝・帰りの会などを行う。主として学級担任の先生とともに、自分たちの生活の場を豊かにしていくための活動です。

**生徒会活動** ⇒ 毎月定例で行う委員会活動、こまさと祭への取り組み、合唱祭のための練習、そして部活動。生徒総会や役員選挙などもあります。

**学校行事** ⇒ 入学式や始業式、終業式や卒業式、終了式に離任式というように(式)のつくもの。芸術鑑賞教室や修学旅行、宿泊学習、自然体験学習、体位測定なども計画しています。

いずれにしても、生徒の皆さんの自主的・自発的な活動が期待されます。社会の一員として生きていこうとすると、自治的に活動することが求められます。社会で生きるうえでのルールや作法を学ぶ場だと考えればよいと思います。

### \*学級活動のめあて

クラスの仲間と協力しながら、よりよい学校生活を作っていこう！皆さんは様々な問題にぶつかるかもしれませんが、それらの問題を解決しようとする自主的・自律的な力をつけて欲しいと思います。みんなの生活をよりよくするために約束事も必要になります。みんなで意見を出し合って決めることによって、きまりを守る意味もわかってきます。

### \*生徒会活動のめあて

1年生から3年生までの全校生徒が関わって、白州中学校を良い学校にしていきましょう！学園祭や愛校作業の時などは縦割り班で活動します。学園祭や3年生を送る会など生徒会行事では、いくつかの部門に分かれて仕事をします。上級生はリーダーシップを発揮し、下級生は自分の責任を果たし、お互いに協力しあいながら、行事を成功させていきましょう。

### \*学校行事のめあて

学校には、たくさんの行事があります。生活の節目の行事、保護者や地域の方々と一緒に学ぶ機会、社会で活躍する人を招いて学ぶ機会など、多くの行事をつうじて、自分自身を見つめるとともに全校の仲間や先生方と協力して学校生活を意義あるものにしていしましょう。白州中学校生徒として誇りをもち、中学生らしい生活をおくりたいものです。

### ☆ どんな心構えが必要かな？

- 1 仲間と協力し、学校行事や学校の諸活動を成功させよう！
- 2 クラスや学校の仲間を大切にしよう！
- 3 より良い集団づくりのための話し合いをしよう！
- 4 進んで行動できる人になろう！

充実した学校生活をみんなで作っていきましょう！

# 道 徳

道徳の時間は、さまざまな観点から【人間としての生き方】について考えます。周りの人達の考え方にも触れながら、全ての人によりよく生きるために考えを深める時間です。

道徳の時間は年間35時間あります。一年間で、次にあげる項目すべてについて授業で取り扱います。

**A) 自分自身について考える時間**

- ①自主, 自律, 自由と責任                      ②節度, 節制                      ③向上心, 個性の伸長  
④希望と勇気, 克己と強い意志              ⑤真理の探究, 創造

**B) 人とのかかわりを考える時間**

- ⑥思いやり, 感謝                      ⑦礼儀                      ⑧友情, 信頼                      ⑨相互理解, 寛容

**C) 集団や社会とのかかわりを考える時間**

- ⑩法やきまりの遵守, 公德心                      ⑪公正, 公平, 社会主義                      ⑫社会への参画, 公共の精神  
⑬勤労の尊さと意義                      ⑭家族愛, 家庭生活の充実                      ⑮よりよい学校生活, 集団生活の充実  
⑯郷土の伝統と文化の尊重, 郷土を愛する態度                      ⑰自国の伝統と文化の尊重, 国を愛する態度  
⑱国際理解, 国際貢献

**D) 自然や崇高なものとのかかわりを考える時間**

- ⑲生命の尊さ                      ⑳自然愛護                      ㉑感動する心, 畏敬の念                      ㉒よりよく生きる喜び

上に掲げた、ものの見方, 考え方, 思うこと, 行うことなどは, 学校生活全体, また毎日の家庭や地域での生活の中で学んでいるものです。道徳の時間は, そのような学びを総合して考える時間であると言えます。

# 図書館の利用

## ☆読書は心の糧

読書は、世界を広げ心を豊かにしてくれるので「心の糧（糧=食べ物）」といわれます。また、読解力・語彙力・集中力・思考力・想像力・感受性などの力をつけてくれます。

※世界的な学力調査で、読書習慣のある子どもほど、読解力の得点が高いことがわかっています。

## ☆読書習慣をつけるのは中学校時代が最適

読書の楽しみを知り、読書習慣を身につけることは一生の財産になります。そして、その読書習慣をつけるのは、感受性の強い中学校時代が最適だといわれています。でも、中学校には、小学校のときのような「図書の時間」はありません。だから、自分から図書館に足を運ぶことが大切です。休み時間は短いですが進んで図書館に来て本を借りましょう。

## ☆休み時間を工夫し、図書館を大いに利用しましょう

### 1. 「白州中図書館」ってどんなところ？

- 蔵書数約 10,000 冊。中学生用の読み物や調べ学習用の本などがそろえてあります。
- 学習の場であり、また、憩いの場、集いの場でもあります。
- 学習センターとして、授業に役立つ資料を集め学習をバックアップします。探している情報の調査の手伝いもします。
- 読書センターとして、読みたい本を探し、貸し出します。借りられている本の予約や、購入してほしい本のリクエストも受け付けます。

### 2. 白州中図書館の 利用方法は？

#### 読書・学習で利用できる時間

- ・ 通常 8:30～16:20 まで開館
- ・ 学校の休日、館内整理日、司書の出張の時間などは閉館します。

#### 貸し出し数・貸し出し期間

- ・ 貸し出しは 1人3冊、期間は 2週間以内です。

#### 本の 借り方・返し方

- ・ 個人の「読書記録カード」とコンピュータの両方の手続きが必要です。「読書カード」に自分で記入してから、貸し出し・返却のコンピュータ処理をしてもらいます。
- ・ 本は司書と図書掲示委員が書棚へ戻します。



### 3. 読書のための 本の選び方は？

- ① ◎自分の好きなことや、興味のあることの書いてある本を探す。
- ◎友達や先生、家族にすすめられた本から選ぶ。
- ◎推薦図書リストや読書案内から興味をもったものを選ぶ。
- ◎司書に相談する。

② 実際に本を手に取り、中を見してみる。  
時間があったら、最初の1～2ページを読んでみて、文字の大きさ、文章の感じを確かめる。

③ 「読めそうだ」と思ったら、本を借りる。

読んだ時間、読んだページの量が、あなたの力になります。中学生の間に1冊でも多くの本を読みましょう。

# 保健室の利用について

## ☆中学生からの人生は保健室で学べ！

保健室は、誰でも利用できる、「こころと体の健康センター」です。

思春期のこころと身体は、今までにはなかった悩みを抱えることもあります。友だちのこと、進路のこと、自分自身の身体やこころのことなど……。そんな時、保健室を利用してください。

## ☆健康なくしては、やりたいこともできません！

中学生は、体力がつき「健康であることが当たり前」と思いがちな時期です。しかし、この時期は食事や睡眠、排便や歯みがきなど、基本的な生活習慣が徐々に乱れ、身体への変調を来しやすい時期でもあります。「一食抜いても大丈夫。」「遅くまで起きていても大丈夫。」その大丈夫の繰り返しが習慣となり、大人になっても悪い習慣が身についたままになってしまう恐れがあります。

生涯を通じて健康的な生活を送るために、中学生の時期から、良い習慣を身につけていきましょう。

### 白州中保健室では・・・

#### ○応急処置をします

どんな処置が適切か、生徒と一緒に考えながら決めていきます。

#### ○保健指導をします

こころと身体について、10年後、20年後も見据えた指導をしていきます。

#### ○健康診断・管理・活用をします

全校生徒の健康状態を把握し、全校生徒の実態にあった指導ができるよう、活用していきます。

## ☆保健室の利用については、次のことを守ってください。

- 1 授業中に来室する時は、必ず、学級担任か教科担任の許可を得てから来る。
- 2 保健室への入室、退室時は「失礼します」「ありがとうございました」を言う。
- 3 ケガや体調の様子を詳しく、きちんと伝える。
- 4 できるだけ、一人で来室する。付き添いが必要な時は、保健委員と一緒に来室する。
- 5 転んだ時の傷は、水道で汚れを洗い流してから来室する。
- 6 ケガなどで直接保健室に来た時は、あとで必ず担任に報告する。
- 7 保健室で休養する時は、必ず養護教諭又は担任の許可を得る。休養は1時間とする。
- 8 ベッドを使用したら、きちんと直す。
- 9 ベッドで休んでいる人がいる時は、静かにする。
- 10 保健室の備品・薬品を無断で使用しない。

以上のルールを守って、皆さんの保健室が気持ちよく利用できるように、協力してください。

# 学 校 給 食

## 1 はじめに

学校給食は、生徒の心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、日常における正しい食事や望ましい食習慣の形成、食品の生産・流通に関すること、食文化への理解、生成管理に関する知識を身につけるなど、たくさんのねらいを持って健康教育としても実施しています。

## 2 本校の学校給食目標

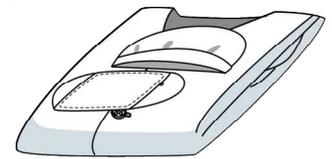
- (1) 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養う。
- (2) 学校生活を豊かにし、明るい社会性を養う。
- (3) 食生活の改善及び健康の増進を図る態度を身につける。
- (4) 食糧の生産、配分及び消費等に至る流通関係について理解する。
- (5) 食事の正しいあり方を体得して、食事を通して好ましい人間関係を育成し生徒の心身の健全な発達を図る。

## 3 給食の手順

- \* 身支度、準備、配膳、片付けの衛生的、合理的な方法を確認する。
- \* 給食当番は1～3年生の縦割り3グループで行う。生徒全員が身支度、準備、配膳、片付けを出来るように、3年生が中心となりグループごと指示をする。
- \* 給食当番は、給食着・マスク・帽子をし、特に前髪が出ないようにしっかりと着用する。
- \* せっけんを使い正しい手洗いをする。その後アルコールで消毒をする。

### (1) 具体的活動内容

- 準備
- ・給食当番の身支度が出来ているか確認する。
  - ・せっけんを使い正しい手洗いをする。
  - ・給食委員会のハンカチ点検を受けてからアルコール消毒をする。



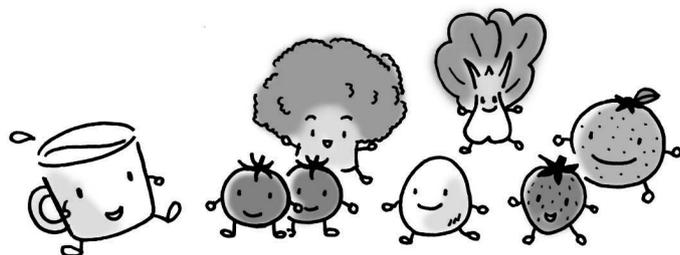
- 配膳
- ・各グループごとに分担を決めてから仕事に取りかかる
  - ・量や数を確認して、ていねいにきれいに全部盛りつける。
  - ・おぼんやテーブル、食器等を汚していないか確認する。
  - ・片付けやすいように準備し、配膳に使ったテーブルをきれいにふく。

- 食事中
- ・食事中のマナーを守る。

- 片付け
- ・食べ残したモノは、食缶の中へ、汁物・その他を分け、それぞれ入れる。給食の残りは持ち帰らない。
  - ・食器はテーブルごとにまとめ食器かごの中に重ねる。
  - ・テーブルをきれいにふき、いすをあげる。
  - ・ゴミ箱のゴミと食器・食缶をワゴンからコンテナにのせ、ゴミ箱は片付ける。



	給食当番の活動	一般生徒の活動
食前 20分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身支度を整える。(給食着・マスク・帽子)</li> <li>2. 手を洗い、アルコール消毒をする。</li> <li>3. 分担を決め、配膳する。</li> <li>4. 片付けやすく準備し、配膳中に汚してしまった所をきれいにする。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放送が入ったら、ランチルームに移動する。</li> <li>2. 手を洗いランチルームに入る。 入り口では消毒をしてもらう。</li> <li>3. 全員がそろい、「いただきます」の挨拶まで待つ。</li> </ol>
食事 20分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. その日の献立についての説明を聞き、「いただきます」のあいさつをする。</li> <li>2. 食事をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・良い姿勢で食事をする。</li> <li>・楽しく、こころよい話題で食事をする。</li> <li>・好き嫌いをせずなんでも食べる。</li> <li>・残さず、時間内に食べられるようにする。</li> </ul> </li> <li>3. 「ごちそうさま」のあいさつをする。</li> </ol>	
食後 5分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. テーブルごとに食器をまとめ片付けをする。</li> <li>2. 食事をしたテーブルをふき、いすをあげる。</li> <li>3. 食器・食缶などをコンテナに片付ける。</li> <li>4. ゴミをまとめる。</li> <li>5. 牛乳瓶の整理整頓をする。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. テーブルごとに食器をまとめ片付けをする。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 教室に戻る。</li> </ol>



# 相談室の利用

## 1 はじめに

中学校生活3年間は、心も体も最も成長するときです。学習や部活動、学校での生活や家庭での生活、趣味や将来の職業、進学についてなど、あらゆる面で心を悩ませるのが中学時代です。

中学校生活は、社会に出るための第一歩で、決められたルールの中で、集団の中で自己を磨いていくところです。悩みは、自分一人ではなかなか解決できないものです。解決できる人はいいいのですが、悩み続けている人は、一人で悩まず相談してみましよう。話すだけでも、きっと楽になると思います。とくに学校での悩みは、学校の人に相談した方が解決策が見つかりやすいものです。どんな悩みでも本人にとっては大きな問題です。遠慮せずに下記の相談窓口をご利用ください。

## 2 相談の申込みをしたいとき

担任の先生や学年の先生、部活動の先生に相談の場合

- ・いつでも結構です。直接話しかけてください。また、手紙等でもいいです。
- ・先生から、いつ、どこでということが話されますので、そこで相談してください。

☆相談室として使える部屋 相談室、こまさと教室、保健室 など

校内の専門の先生に相談の場合

- ・病気やケガ、体のことに関しては、「養護教諭」の先生が保健室にいます。
  - ・給食や食生活については「栄養教諭」の先生が月2回程度来校し、給食室や職員室にいます。
  - ・趣味や図書関係については、「図書館司書」の先生が図書館にいます。
- \*いつでも気軽に話しかけてください。その場で時間がとれない場合は、ゆっくり相談できる時間を約束していきましょう。

スクールカウンセラーの先生に相談の場合（予約制）

- ・毎週1回程度、来校します。くわしい日時は学期始めに配布するたよりでお知らせします。
- ・申込み方法は、担任・担当の先生・養護教諭などをおして連絡してください。
- ・時間が決まり次第、担当の先生からお知らせします。
- ・相談された内容は、「秘密を守る義務」によって、守られます。

## 3 相談の内容は？

どんなことでも結構です。こんなこと聞いたら恥ずかしいと思わずに、まず話してみることで。話したことは秘密として守られます。

学習に関して

- ・予習、復習の仕方がわからない。この本に出てるけど、自分にはできない。
- ・苦手教科の勉強方法がわからない。
- ・時間をかけて勉強しても、少しも覚えられない。
- ・体を動かすことが苦手だが、どうしたらいいのか。

進路に関して

- ・将来、なつてみたい職業がない。
- ・この点数で、希望校に入れるのか。
- ・たくさんの資格を取つて将来に役立てたいが、今から取れる資格はないか。
- ・父母の意見と自分の考えが食い違つている、どう説得したらいいのだろうか。

#### 身体のこと

- ・平均より背も小さいし体重も少ないのだが、心配はないのだろうか。
- ・体力がないので、部活動をした日はとても疲れるが、どうしたらいいのだろうか。
- ・ニキビがたくさん出てしまった。大人になれば大丈夫なのだろうか。
- ・好き嫌いがあるし、給食も多くて食べきれない。大丈夫だろうか。

#### 家庭のこと

- ・最近、母とケンカばかりしてしまうが、やはり自分がいけないのだろうか。
- ・両親の仲が悪い。自分までイライラしている。
- ・兄や姉とくらべられてばかりで気分が悪い。どうにかならないものか。

#### その他、友人つき合いなど

- ・仲のよかつた友達が、最近口をきいてくれない。
- ・人の話し声が気になる。自分のうわさをしているようで落ち着かない。
- ・いま、〇〇さんがみんなから無視されようとしている。なんとかしてやりたいのだが、どうしたらいいのだろうか。
- ・部活動をやめたい。かわりたい。復帰したい。
- ・学級委員長になってしまったが、やっていく自信がない。
- ・好きな人のことが気になって、勉強に集中できない。他の人もそうなのかな。
- ・その他、どんな相談でも応じます。

**だれからのどんな相談であっても、その内容は【秘密事項】として守られます。**  
**保護者の皆さんの相談にも応じます。さらに、学校以外の相談機関もありますので、**  
**お気軽にお問い合わせください。**





**北杜市立白州中学校**