Horizon

山脇学園　中学３年
学年通信　第１号
2025 年 4 月 7 日(月)発行

年度のはじめに贈る言葉

中学３年学年部長　松本健一郎

いよいよ義務教育最後の年ですね。今年度は皆さんにとって人生の大きな分岐点になると思います。ということで、いくつか読み物を書きましたのでご覧ください。

1.　学びとは、自分が自分でなくなること

勉強のマイナス面があるとすれば、それは「今までのあなたが、あなたでなくなること」と述べているのは千葉雅也さんという哲学者です。昨年度の全校朝礼でも紹介しましたが『勉強の哲学』という本に書いてあります。学べば学ぶほど「ノリが悪くなる」。周りにあわせて動く生き方をやめて、流れのなかで立ち止まり、これまでと違うバカになることが学びの効用なのだと千葉さんは言います。面白いですね。

皆さんも幼稚園（保育園）時代や小学校低学年のノリのまま生きている人はほぼいないでしょう。それは学んだ（知能も精神も成長した）からですよね。小学校高学年や中学生になりたてと同じノリで過ごしている方もいらっしゃいますが、そう遠くない将来に、ひとり、またひとりとノリが悪い友達が現れ始めます。それはその人が学んで成長したから別のノリの中で生きるようになったわけで、決してあなたを嫌ってノリが悪くなっているわけではありません。「あ、この子、前とノリが違うな」と思ったら、そういうことだと飲み込んで彼女のノリにも付き合ってあげて下さい。彼女のノリに乗っかることで、あなたは今までのあなたでいられなくなるかもしれません。

「自分が自分でなくなる」ことに恐怖や不安を覚える人は多いと思います。しかし、今までも皆さんは自分を絶えず変化させ、更新してきました。変化に対して何も恐れることはありません。しかも、年度の切り替わりは変身のチャンスであります。「中３デビュー」、いいじゃないですか。大いに学び、大いに自分を更新して下さい。

今年度はチャレンジプログラムが学びの軸です。ここでのチャレンジは「未知の課題に自ら挑む」という意味合いです。学校が何かしてくれるのを待っているのでは「自ら挑む」ことにはなりません。課題は自ら探して、自ら調査して、自ら意見をまとめて下さい（多少の補助はしますが）。これは学びにおける独り立ちのトレーニングでもあります。この一年間での学びを通じて 2026 年 3 月には今とは見違える皆さんに出会えることを楽しみにしています。

２．自立とは依存先を増やすこと

その後、神である主は仰せられた。人がひとりでいるのはよくない。わたしは彼のために、彼にふさわしい助け手を造ろう。『創世記』２－１８

いきなり神様のお言葉ですが、古代から人間とは孤独な状態では生きられない存在だったということです。私は宗教者ではありませんが、そうだよなと思います。自立とは自分一人で生きているということを指しません。多くの人々と関係性を構築し、支えを得られる人が自立した人です。一見、自分だけで生きているようですが、実は**関係性のネットワークに支えられていて、自身もそのことを認識できている人が大人です。**

人は一人では生きられません。もう少し詳しく言えば、人はより多くの他人と関係性を作ることで成熟し、より充実した生を送ることができます。**みなさんは関係性を構築する努力ができているでしょうか。**タイトルは東京大学先端科学技術研究センター准教授の熊谷晋一郎先生の文章から。保護者の皆様にも宛てたメッセージにもなっています。よろしければ検索してお読みください。

余談ですが、生徒の皆さんには創世記の続きと『できそこないの男たち（福岡伸一 著）』をセットで読んで欲しいですね。宗教と科学で異なる見解なのです。それから、「頼る人がたくさんいた方がいいよ」という話をしている流れで言うと、恋愛ドラマの「あなたさえいれば・・・」というセリフを聞くたびに「冷静になれよ」と突っ込みを入れてしまうのは私だけでしょうか。夢を壊してごめんなさい。まぁ、恋愛というのは脳が一種のパニック状態になることだそうなので仕方ないですね。恋は盲目。同様に友達なんていらないとか、ズブズブに密着できる親友が一人いればいい、という考えは自立とは正反対の考えということです（そういう時期があってもいいとは思います）。

3.　潜在能力の開花のために

よくスポーツ選手やアーティストの集中力が極めて高くなっている状態を「ゾーンに入る」と言います。ハイパフォーマーの方々はゾーンに入りやすい、あるいは意図的に入れるのでしょう。特別な訓練を受けたことがない私たちのような一般人でも時々ですがゾーンに入ることもありますね。

さて、高い集中力を発揮してよりよい成果（学習でも運動でも）を得るにはどのような条件が必要でしょうか。言葉で表現するのは簡単です。雑念なく、今に集中できることです。「今この瞬間」に集中するトレーニングはマインドフルネスを通じて行っていますね。もう一つ、みなさんのパフォーマンスを上げるために私が学年で繰り返しお伝えしているのは**「マイナスをまき散らさない、プラスをふりまく」**ということです。

「人の悩みの９割は人間関係」とアドラー（心理学者）は述べています。昨年度まで、みなさんを悩ませたのもほぼ人間関係でした。人間なので嫉妬したり、自慢したくなったり、愚痴や不満がこぼれるのは当然です。しかし、これを学校やネット空間という誰にでも聞こえる、見られる公の場で表明する＝まき散らすことの危険性を理解できていないことが多いのは大変残念でした。また、友人や家族とは自分の全てを受け入れてくれる都合のいい存在ではありません。相手に我慢ばかりさせている関係になっていないか、よく見直してください。あなたに繊細で傷つきやすい部分があるように、他人にもそういう部分があるのです。

悩みがゼロという人は少ないと思います。しかし、なるべく減らすこと、小さくしていくことは可能です。感謝、あいさつ、寄り添い、励まし、賞賛など、あなた自身の振舞いから始められます。お互い高め合って、これからまだまだ成長するために。**成長する力は、今に集中できる人間関係の構築力の高さと比例します**（悩みが少なければ余計な気疲れしないで済む）。人間関係にお疲れの

方々は、自分の人間関係の構築の仕方を変えてもいいかもしれません。相手が変わることに期待しない方が賢明です。

４．私のことは分かってもらえないのが普通

誰しも生まれたての頃は泣いて不快や欲求を訴えていました。周囲の大人が赤ん坊を理解しようとすることで何とか私たちは生き延びてきたのです。「私のことを分かってもらえた」という安心感の中で私たちは成長してきたとも言えます。しかし、**思春期ともなれば感情も欲求も多様化し、人間として複雑に成長します。周囲からすれば「あなたのことは複雑なので分からない」が普通になるのです。**

だからこそコミュニケーションが必要になります。私のことを知ってもらう、相手のことを知るために言語などあらゆる表現やスキルを駆使して意思疎通をしなければなりません(ドラマエデュケーション、SEL の目的)。

自分の考えや気持ちを丁寧に相手に伝えていますか。雑で乱暴な言葉や態度では伝わりません。お互いイライラするだけです。あなたを最も理解していると思われる家族もあなたとは別人です。あなたが成長したことで家族もあなたのことを分からなくなっています。家族ですらあなたのことを分からないのに、まだ会って間もない友人があなたの気持ちや欲求を正確に汲み取るのは不可能です。だから、どんな相手に対してもあなたから丁寧にコミュニケーションをとろう。相手の言うことに丁寧に耳を傾けよう。怒鳴っても、黙っていても、相手に合わせているだけでも伝わりません。思春期のモヤモヤはそれでだいぶ減るはず。

また、最近は自分のことも分からなくなっていませんか。自分との対話も大切です。そのための方法は SEL でもお伝えしています。過去の資料を見返したり、先生あるいはカウンセラーと対話するのもよいかもしれません。

おお、なんと３０００字を超える大作を書いてしまいました。今回はこのあたりで筆を置くこととします。あなたがより多くの人々と良い関係性を持ち、今のあなたでなくなる一年になることを期待して。それでは、また。

＜保護者アンケートへの回答＞

保護者の皆様からいただいたご質問、ご意見に回答いたします。不十分な点については学年部長や担当者に直接お問い合わせ下さい。

・高校進学基準に関して欠席、遅刻、早退の合計日数は中 1～2 のものは含みません。中 3 の 2 学期までに合計 50 日を超えないようにとお知らせしていますが、3 学期までに 70 日というハードルも設けています。この数字は高校での単位取得に支障を来すということで設定しています。高校では 10 単位分の授業を落とすと進級できませんので、それを見越しての基準となっています（週に 4 コマあれば 4 単位科目という計算です)。
・現在のところ、行事の写真販売は行っておりません。
・数学の検定外教科書は入学時点から使うもので、途中から導入という選択肢はありません。英語のように数学でも細かい習熟度分けが入学時点からあり、上位クラスは検定外教科書、それ以外は検定教科書というようにできればよいかもしれません。本校の入試特性上、数学が苦手という生徒の割合も多く、全体で検定外教科書を使うのはデメリットが大きいのです。英語でも同様です。上位層向けにはプラスの課題で対応します。教科や進路指導でご不安なことがあれば数学は加藤、英語は飯田、進路指導は高桑まで直接ご相談下さい。
・数学など理系科目の成績上位層向け講座がないとのことでしたが、駿台放課後講習の数学講座があります（英語もあります)。理科は高校に入ってからでも間に合うのですが、中 3 理科で多少の先取りをするとのことです。今年度の開講のお知らせは 4 月中にいたします。
・次年度、難関国立大学や一部私大受験を希望する方向けには駿台模試を紹介します。個人で外部会場での受験となりますが、将来的に競うであろう相手の実力を見ておくのもよい経験です。
・課題の分量、特に数学が多いというご意見もいただいておりますが、中 1 はフルパッケージで全て解くことを求めていました。中 2 では任意の部分を設け、その分だけ負担は減っています。匙加減が難しいところです。
・校則が細かいという点について、普段注意している点は以下の通りです。校則の遵守よりもマナーや社会的常識に沿うよう求めることの方が多い気がします。

▼学校生活全般
ギリギリに登校しない、不要な大声や奇声をあげない、広がって歩かない（最もクレーム多い）
自販機で買ったものはカフェテリアで食べる（昼食以外は飲食と学習のスペースを分ける）
スマホは電源オフしてロッカーへしまう、貴重品の管理をしてください、持ち物に名前を書く

▼服装・頭髪系
靴のかかとを踏まない、靴紐を結ぶ、スカートを折らない、リボンをだらしなく緩めない、
髪を巻いてこない、肩についたら髪を結ぶ（実験で燃えない、体育等で他人の目に入らない）
爪を切る（体育で長い爪が目を傷つける事故もありました）
※上履きやロッカーは保護者会時に一度ご覧になってください。

▼化粧系
色付きリップはダメ、不要な化粧ポーチの持ち込みしないで→トイレで化粧大会始まります

それほど突飛なことはないように思いますがいかがでしょうか。本校は私立女子校で規律ある学校生活を望んで本校を選ばれた方も多いので、必要なことは今後も継続して指導します。本校は生徒のカワイイを表現するプライベートな空間ではありません。堅いことを言いますが、パブリックな学ぶ場所という価値観で運営しています。

ただ、何もかも変えないというスタンスではありません（三つ編みはなくなりましたし、第二制服やスラックスが導入された経緯もあります。部活動の前時代的なしきたりも改廃を進めています)。校則についてはいつの時代でも話題になりますが、不満や愚痴で終わってしまうことがほとんどです。どうしたら変えていけるかを子ども達自身が考え、動くことを求めています。方法や手順のヒントは出していますが、本気で変えたい生徒はまだいませんね。誰かが動いてくれるのを待っている気がします。

お知らせ

① 学力推移調査を行います

9日（水）は第1回学力推移調査を実施します。定刻登校で、お弁当も必要です。

【時程】	
8：15	着席完了
8：20	出欠確認・受験カード記入
8：40～9：25	【国語】（45分）
9：40～10：25	【数学】（45分）
10：40～11：25	【英語】（45分）＊リスニングあり
11：40～12：20	【学習実態調査】（40分）
12：20～13：20	昼食・昼休み
13：20～15：10	HR
15：20～	終礼・清掃

② 学年団の研修日について

学年団の研修日についてお知らせいたします。

部長 松本	A 工藤	B 加藤	C 丸尾	D 河野	E 藤村	F 望月	G 飯田	副担 堀	副担 小長谷	副担 仁科
木	月	土	火	月	月	木	木	火	月	土

③ 「Horizon」のタイトルデザインについて

今年度も「Horizon」のタイトルデザインを募集します。縦 3 cm×横 8 cm の大きさに収まるように、白黒印刷でもわかるような濃い色を使用して描いてください。ホームページではカラーでそのまま掲載されます。裏にクラス・番号・名前を書き、担任まで提出してください。締め切りは 4 月 19 日（土）です。素敵なデザインをお待ちしています！

④ 保護者会について

4 月 12 日(土)に保護者会を実施いたします。校外学習についても詳しくお話をする予定です。保護者証を忘れずにお持ちください。

日時：4 月 12 日（土）13：30 から全体会（5 階講堂にご参集ください）
場所：講堂の後、お嬢様在籍の各自教室（2 号館 2 階）
内容：5 月の校外学習、今年度の方針・予定　他

⑤ 学年直通電話の番号が変わりました

4 月から学年の直通番号が変わります。中学 3 年の直通番号は下記の通りです。携帯電話の登録の変更をお願いします。**※前年度の電話番号にかけると別の学年の電話にかかってしまいますのでご注意ください。**

03-3582-5942

⑥4 月 5 月の予定

4 月		
7	月	始業式･生成 AI 研修講演会
8	火	探究日
9	水	学力推移調査
10	木	授業開始
11	金	
12	土	保護者会
13	日	
14	月	学年ランチ ABCD
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	尿検査①
19	土	尿検査②
20	日	
21	月	学年ランチ EFG
22	火	
23	水	1～5 限短縮授業　生徒総会
24	木	
25	金	脚本講座（代表者）16:00～17:30
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日
30	水	健康診断･尿検査③

5月					
1	木	創立記念日			
2	金	指定休日			
3	土	憲法記念日			
4	日	みどりの日			
5	月	こどもの日			
6	火	振替休日	英チャレ留学生交流プログラム	中3M修学旅行	中3科チャレ
7	水				
8	木				
9	金				
10	土	探究日			
11	日				
12	月	中3マイチャレ振休			
13	火	中3科チャレ振休			

⑦学年団からメッセージ

１年間よろしくお願い申し上げます

学年部長　松本先生

人生面白いなと思うのは、自分が思ってもみなかった道を進んでいるからです。中学３年、この一年での経験が、皆さん自身を思ってもみなかった未来にいざなうことになるかも。今、この瞬間を大切に生きよう！

A組　工藤先生

いよいよ中学３年生ですね。授業や行事、毎日のできごとには皆さんの成長するきっかけであふれています。それを逃さず、豊かな毎日を過ごしていきましょう。人も行事もできごとも、一期一会の出会いを大切に！

B組　加藤先生

みなさん、はじめまして。このクラスの担任になれてとてもうれしいです。中学３年生は、いろんな意味で“節目”の１年。楽しいこともあれば、悩んだり立ち止まったりすることもあると思います。でも、そんな時こそ仲間の力や、自分の可能性を信じて進んでいきましょう。笑顔と挑戦を大切に、最高の１年にしていきましょうね！

C組　丸尾先生

中学校最高学年。義務教育最後の節目となる１年ですね。みなさんの周りは Change する Chance であふれています。Curiosity を大切にして Courage をもってどんどん Challenge していきましょう。心を Cultivate していきましょう。C組担任ということで、C をたくさん使ってみました。人生は一度きり。楽しんだもん勝ちです。
今年も一緒に楽しみましょう。

D組　河野先生

今年度もみなさんとご一緒することができてとても嬉しく思います。今年は様々なことにチャレンジして、大好きなことをたくさん見つけ、大きく成長していきましょう！みなさんにとってかけがえのない素敵な１年となりますように。

E組　藤村先生

「こども」でいられる最後の１年ですね。自分とその周り、といった狭い世界から飛び出して世界の広さを体感してください。未知の事は「楽しい事」だと気づくと急に世界が明るく広くなります。一緒に楽しみましょう。

F組　望月先生

We’ve started a new year!!
This year, I really want to focus on talking with all of you a lot, learning with all of you a lot, and being there for you when you have troubles. How about you? I have high expectations for all of you.

G組　飯田先生

A positive attitude leads to great success. Even now, we don’t know our limits. Don’t hesitate to try something new and keep your spirits high. Even if you face some troubles, it's a chance to broaden your world!

副担任　堀先生

初めまして、今年度副担任になりました、堀邦子(ほりくにこ)です。理科１分野の楽しく化学と物理を学んでいきましょう!サッカー(FC 東京)大好きです。サッカー好きの方、お話ししましょう!走るの大好きです。１年間よろしくお願いします。

副担任　小長谷先生

今年度、中３学年所属となりました。授業はないのですが、みなさんと記憶に残る１年を一緒に作れたらと考えています。よろしくお願いいたします。今年度もロボット作りたいと考えている方、ぜひお声かけください！特別なプログラムがあるのでご案内いたします。

副担任　仁科先生

初めまして。本年度より山脇学園の一員となりました、国語科の仁科 伸康（にしな のぶやす）と申します。授業も学校行事も全力で取り組み、皆さんと一緒に楽しんでいきたいと思います。
よろしくお願いします！