



# 四中だより

Have a nice dream

## 立川市立立川第四中学校

令和3年度 第4号 校長 唐亀 康司

〒190-0002 立川市幸町 5-49-1

☎ : 042 (536) 2411 FAX : 042 (534) 6949

ホームページ : <https://www.tachikawa.ed.jp/jh04/>

E\_Maile : tachikawajh04@koumu-tachikawa.jp

## 「メリハリ」をつけるための「メタ認知」

6月12日の土曜日。立川第四中学校の校庭には、生徒の皆さんの元気な姿がありました。2年ぶりの運動会。3週間の練習期間にも、友達のことを考え応援し励ましあうとともに、自分自身の力を精一杯発揮しようとする皆さんの姿に、毎日が、とても清々しく感じました。早いもので、あれから2週間余りが経ちました。昨日、定期考査が終わりました。さて、今、皆さんに見えているものは何かありますか。何に取り組もうという目標をもって生活をしていますか？

皆さんは、「メリハリ」という言葉をよく聞くとお思います。漢字で書くと「減り張り」と書きます。語源は「減り（メリ）」、「上り・甲（カリ）」だそうです。この「メリカリ」とは、邦楽（日本古来の音楽）用語が由来で、「減り」は低い音。「上り・甲（かり）」は高い音を表しています。現代では、尺八などの管楽器で使われているそうです。皆さんも経験したことがあると思いますが、ギターなどの弦楽器で、弦を強く張ったときに高い音を、緩めたときには低い音を発します。すなわち、皆さんの気持ちや行動をいつ張って、いつ緩めるのが「メリハリ」であり、その「メリハリ」を自分でコントロールすることが、自分自身の力を伸ばしていくためには、とても重要なことと言えます。

それでは、自分でコントロールするためには、何が必要なのでしょう。答えは、自分自身を知ることと言えます。「できること」も「できないこと」も含めて自分自身を客観的に見ることです。そして、その見えていることを素直に受け入れることが大切です。それが自分をコントロールするための第一歩です。このように自分自身のことを客観的に見て、それを受け入れ、自分自身の行動を調整しようとするのを『メタ認知』と呼びます。『メタ認知』こそが、自らを成長に繋げるために必要な力なのです。この『メタ認知』ができていられる人ほど、自分の課題を見つけることができ、何をすれば良いのかを具体的に考えることができるようになり、結果として、様々なことへの取組が主体的になります。

皆さん。こんなことはありませんか。勉強に取り組んでいるとき、「できること」ばかりに気持ちが動き、「できないこと」を見ないようにしてそのままにしてしまうことはありませんか。また、部活動などでも、同じように、自分自身が「できないこと」から避けるようにしてしまうことはありませんか。このような時こそ、全ての自分を素直に受け入れる心の強さをもつことで、次に進む自らの力に繋げることができます。そうです。自分自身の心を調整することができるようになることが大切なのです。失敗を恐れず、何回もチャレンジし続けるために『メタ認知』の力を身に付けていってください。その先に、コントロールした「メリハリ」のある取組ができる自分自身が必ず待っています。

ここで、同じような意味をもつ言葉として、次の言葉を紹介します。

### 「敵を知り、己を知れば、百戦殆（あや）うからず」

これは、紀元前500年ころに書かれた、兵法書（戦いのための考え方や取り組み方を表した書物）に記された言葉です。「①相手を知ること。②自分の実力を客観的に知ること。③この二つをしっかりと捉えて行動すれば、様々なことに対応できる。」という意味で、実はこの考え方は戦いの場面だけではなく、様々な場面（スポーツ・職場）で活用されています。ぜひ、『メタ認知』とともに、心に留めておいてください。3週間後には、夏休みになります。自分自身と向き合う時間を作り、充実した取組ができるように、しっかりとした準備（振り返りと取組内容の決定）をしてください。よろしくお願いいたします。

保護者の皆様。残念ながら、ご来校いただき、お子様の様子を直接ご覧いただく機会を設定できなかった一学期となり、大変申し訳ありません。様々な不安もおありかとお思います。どのようなことでもよいので、担任を通して、学校へご相談ください。よろしくお願いいたします。

### 救急救命講習会の様子（5月28日）の様子



立川市民科として中学 2 年生を対象に救急救命講習会が実施されました。講師として立川消防署の方をお迎えし、救急対応、胸骨圧迫による心臓マッサージ、AED の使用について、実技指導を受けました。生徒には「救命技能認定証」が手渡されました。

### 総合的な学習の発表（中2）の様子（6月1日）



2 年生は、総合的な学習で「福祉」について取り組みました。調べたことをクラスで発表し、代表になった班で学年発表会を行いました。1 組は「高齢者」2 組は「犬と福祉」3 組は「聴覚障害」4 組は「バリアフリー」について発表を行いました。どのクラスのプレゼンも工夫されていて、分かりやすい発表でした。

### 第74回運動会の様子（6月12日）



2 年ぶりの開催となった第74回運動会。来賓、保護者の皆様には新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から参観を取り止めとして、ご協力をいただきましてありがとうございます。生徒は自分が出場する競技、友達への応援、また係の仕事に真剣に取り組んでいました。今回の経験をまた今後の学校生活に生かして欲しいと思います。

### 生徒の活躍

氏名が記載されているため、この部分は見えないようにしています。ご了承ください。

#### 【7月の主な行事予定】

- 5日（月）生徒会朝礼
- 6日（火）オリパラ授業（中1）
- 9日（金）給食後下校（校内研究のため）
- 13日（火）高校の先生の話（中3）
- 17日（土）土曜授業・道徳授業
- 20日（火）大掃除
- 21日（水）一学期終業式
- ★二学期始業式：8月27日（金）