校訓：至誠一貫　学校教育目標　：自ら学び、自ら行動し、互いを認め合う生徒の育成
令和８年度西有田中学校だより
第 17 号（2026.11.10）
文責：中尾 恵子

挑戦・仲間

「心を育てる」授業

今年度からスクールカウンセラーとして、西村真由（まさよし）先生に御勤務いただいています。11 月 2 日（月）に 3 年生に「心を育てる」授業をしていただきました。まとめた内容を紹介します。

【生活チェックリスト】
→ チェックしてみてください!
□ ①平均睡眠時間は 7 時間以下である。
□ ②遊びや勉強のために睡眠時間を削ることがある。
□ ③スマホやゲームなどを、22 時以降もやってしまう。
□ ④一日のスマホやゲームの利用時間が 4 時間超える。
□ ⑤朝起きるのがつらい。朝もっと寝ていたい。
□ ⑥休日の朝は 10 時過ぎまで寝てしまう。
□ ⑦2 時間以上座り続けることがほぼ毎日ある。
□ ⑧汗を流すような運動を定期的にしていない。
□ ⑨朝食は食べないことが多い。
□ ⑩ダイエットをしている。今までにしていた。

いくつチェックが付いたでしょうか？統計的には、５つ以上で「心も体も疲れている」８つ以上で「心も体もクタクタに疲れ切っている」という結果になります。

「心の不調は体の不調から」で「体の調子を整えることで心も回復し、元気になっていきます」

最も重要な健康の基本としては、睡眠･運動･食事の改善がポイントです!

①6～7 時に起きる。
②朝食は必ず食べる。（バランスの良いもの）
③適度な運動（昼休み等は、外で体を動かす）
④スマホ、ゲームは 1 日 1 時間とし、20 時までに終える。
⑤21～22 時までに眠る。

体の調子が整ったら、次は心を育てる考え方です。

考え方として大切なことは、「失敗」と捉えていることを見方や考え方を変えてみましょう。

失敗 ＝ 良くない という概念を書き換える

ここで、失敗とは「不足」という考え方をしてみると、「何かが足りなかったからうまくいかなかったと捉え直しする」ことができます。

では、何を足せば（準備すれば）次はうまくいくかな?!「足りなかった分を足すこと」に、もう一度取り組んでみましょう!

次に、足りなかったものを把握するために取り組むこととして、自分に 4 つの質問（「希望の話」）をしてみましょう。

①私の目標は何ですか?
②目標を達成するための方法は何ですか?
③どんな敵や壁が出てくるでしょうか?
　壁をどのように乗り越えますか?
④大変な時、うまくいかない時、助けてくれる人は誰ですか?

時間は誰にでも平等に与えられ、限られています。また、「時間」は取り返すことができません。「時間」をうまく使いこなせる人が人生を豊かにできます。

家での時間の使い方として、「おうち時間割」を作ってみましょう。時間割を作ることで今やるべきことに集中することができます。

【おうち時間割：例】

時間帯	取り組む内容			
16:00-16:50 10 分休憩	理科	英語	社会	数学
17:00-17:50 10 分休憩	散歩	ゲーム	散歩	マンガ
18:00-18:50 10 分休憩	数学	国語	理科	英語

心を育てるには、心を使う技術を身に付けていくことで強くなっていきます。

是非取り組んでみてください!!