



希 望 橋

教育目標 豊かな心を持ち たくましく伸びる生徒

電話 0256-86-3007

3月は、次年度への「助走期間」

～「0(ゼロ)学期」の意識で、最高のスタートを～

卒業式が終わり、校内には少し寂しさと、春休みを待つ解放感が漂っています。しかし、この3月の後半こそ、学校生活において最も大切な時期の一つであることを皆さんに伝えたいと思います。

それは、「3月は単なる学年の終わりではなく、次学年への『0（ゼロ）学期』である」という意識を持つことです。

なぜ「0学期」なのか？

4月、新しい学年へと進みます。当校では慣れ親しんだ仲間や環境のなかで、落ち着いて新年度をスタートできる良さがある反面、どうしても「区切り」が曖昧になり、学習や生活に中だるみが生じやすい時期でもあります。

ロケットが打ち上がる前に綿密な点検と準備が必要なように、4月に良いスタートを切れるかどうかは、この3月後半の「心の助走」にかかっています。

「0学期」に取り組みたい3つのこと

1. 「積み残し」の解消(復習)

数学や英語など、内容がつながっている教科は、今の学年の「わからない」をそのままにすると、4月からの授業が苦痛になってしまいます。薄い問題集一冊でも構いません。「これだけは完璧にした」という自信を1つ作っておきましょう。

2. 「一歩先」を覗いてみる(予習)

新しい教科書が配られたら、パラパラと最後までめくってみてください。「次はこの漢字を習うんだ」「歴史はここから始まるのか」と知っているだけで、4月の授業に対する「心のハードル」がぐっと下がります。

3. 「生活リズム」のキープ

休みに入ると夜更かしをしがちですが、一度崩れたリズムを4月に戻すのは至難の業です。起床時間と朝食の時間を変えないこと。これが「最強の準備」になります。

生徒の皆さんへ

大きく環境が変わらない時こそ、自分自身がどう変わることが大切です。4月の自分を助けるために、今から少しずつアクセルを踏んでみませんか。

保護者の皆様へ

3月は後期の締めくくりの時期ですが、同時に次なるステージへの大切な橋渡し期間でもあります。ご家庭でも「次は何年生だね」「どんな準備が必要かな」といった、次学年をポジティブに意識させる声掛けをぜひお願いいたします。

『「折れない」よりも「しなる」心で』

～ピンチをチャンスに変える「心のバネ」～

学習の準備とともに整えておきたいのが「心の持ちよう」です。新しい生活への期待がある反面、不安が膨らむのは、それだけ真剣に向き合おうとしている証拠。それは決して特別なことではなく、ごく自然なことです。

1. 「つまずくこと」は、次へのステップ

新しい学年が始まり、最初からすべてが完璧にうまくいく人はいません。慣れ親しんだ環境であっても、学習内容が高度になったり、役割が変わったりすることで、思わぬ「つまずき」を感じることもあるでしょう。

「つまずき」を、単なる失敗と捉える必要はありません。それは新しい環境に適応しようと、心が一生懸命に動いている「試行錯誤のプロセス」です。そこから得た気づきが、次の確かな一歩につながります。

2. 「レジリエンス」というしなやかな強さ

最近、教育の現場でも注目されている「レジリエンス (Resilience)」という言葉をご存じでしょうか。日本語では「心の回復力」や「しなやかな強さ」と訳されます。

硬い鉛筆の芯は、強い力が加わるとポキッと折れてしまいます。しかし、しなやかな「竹」は、強い風に吹かれて大きくしなっても、折れることなく元の姿に戻ります。

この「変化を受け入れ、元の状態に戻る力」は、これからの時代を生きる上で、学習面でも生活面でも大きな助けとなります。

3. 心の弾力を保つための3つのヒント

もし、新しい生活の中で「少し疲れたな」と感じたら、次のことを試してみてください。

(1) 状況を客観的に眺めてみる

状況を少し遠くから眺めることで、気持ちがふっと軽くなることがあります。

(2) 「小さなできた」を認める

「今日は忘れ物をしなかった」「自分から挨拶ができた」。そんな小さな積み重ねが、心の弾力を養う栄養になります。

(3) 「助けて」を言える強さを持つ

1人で抱え込まずに、周りを頼る。これは弱さではなく、「状況を打開するための大切なスキル」です。先生や友達、家族、誰でも構いません。声を出すことが、回復への第一歩です。

保護者の皆様へ

お子さんが新しい環境で壁にぶつかった時、周囲の大人はつい「早く解決してあげたい」と焦ってしまうものです。しかし、まずは「そう思うのも無理ないよね」とお子さんの不安を丸ごと受け止め、見守っていただければと思います。

学校生活の中で困りごとが生じた際は、遠慮なく学校へご相談ください。私たちは、お子さんが転ばないように石をどけるだけでなく、「転んでもまた立ち上がれる力」を、ご家庭と一緒に育んでいきたいと願っています。