

# 高遠中学校だより 『高遠の子』

2023. 12. 4

No. 7

高遠中学校だよりはホームページでもご覧になれます。

<http://www.ina-ngn.ed.jp/~takatyu/>



伊那市立高遠中学校  
校長 田中



## 10/28 第37回伊澤修二記念音楽祭に出演！ ～音楽を通じて多くの人と繋がれるって凄い！～



10/28(土)、第37回伊澤修二記念音楽祭がありました。第1部は高遠町文化体育館で学年合唱『信じる』と全校合唱『仰望』を、第2部は伊那文化会館で全校合唱『大地讃頌』を東京藝大シンフォニーオーケストラの演奏をバックに披露しました。生徒たちはたくさんの観客を前に、そして立派な会館とステージに立って緊張気味でしたが、演奏が始まると、そんなことを吹き飛ばすように力強く堂々と歌い上げる姿でした。

歌い終わると観客席から大きな拍手をいただきました。これまで、教室や体育館でCDやピアノ伴奏で練習してきた生徒たちでしたが、こんな素晴らしい会場や環境、そして何と言っても多くの学生がプロを目指す藝大の皆さんとともに同じステージに立って演奏ができたことは、きっと一生の大きな財産になったと思います。また、小学生、中学生、高校生、大学生が一同に介し発表し合える機会もなかなかありません。そんなことも可能となるこの音楽祭は、きっと伊那市の子どもたちにとって他の地域では得られない多くの学びのある機会だと思います。生徒たちは高いレベルの本物の音楽に触れ、自己の世界観やさらに視野が広がったとともに、多様な人と人が繋がることができる音楽の力を改めて感じる一日になったのではないかと思います。

今日は、伊澤修二記念音楽祭がありました。歌では練習通りしっかりと歌うことができました。よかったです。私が一番心に残っていることは、東京芸術大学のみなさんの演奏です。何がすごかったかという、息を吸う音です。みんなの息を吸う音がホールが一番後ろまで聞こえてきました。本当にすごいと思いました。たくさん息を吸おうと思いました。(1年生)

今日は伊澤修二記念音楽祭がありました。一昨年は伊那文のみ、昨年はコロナワクチンの影響で(私は)行けなかったので町体での音楽祭は今年が初めてでした。どの学校も今までの練習の成果を存分に発揮できていたのでいいなと思いました。藝大の方々の演奏は迫力がすごくて、歌っているときは後ろにいるのに前で聴いているときと同じくらいの音で聞こえるのが本当に凄いなと思いました。(3年生)

## 11/2 第4回避難訓練実施 “3つのS”を心に留めて！

秋晴れの中、本年度4回目(内1回は不審者対応訓練)の避難訓練を実施しました。今回は実施時刻を生徒に知らせず、2時間目の授業中、午前10時の全国Jアラート・緊急地震速報伝達訓練に併せたものでした。地震発生放送や避難放送にも生徒たちは慌てることなく整然と真剣に避難する姿があり本当に感心しました。また、3年生にとっては義務教育最後の避難訓練でもありました。これまで学んだことを今後の人生の中で、地域の中で、生かして行ってほしいと思います。



### 【校長の話より】

今日は本年度4回目となる防災訓練でした。まず全員が無事避難できてよかったです。不明者が2人いて、先に避難したみなさんはじっと待つことになりましたが、どんな気持ちで待っていましたか？

1人の命も落とさないこと。命が最優先です。3年生にとっては中学生生活、義務教

でのまとめの姿として、こうして待っている姿も立派でした。全校のみなさんも立派でした。これからも、いろいろな機会にこうした訓練が行われると思いますが、これまでの訓練、そして、今日の姿をいつも忘れないで取り組んでいってください。

これまでの避難訓練では、「命」を守ることを最優先にすること、そのために「～だろう」という誰でもがもっているバイアス、固定観念を捨てること、日頃から5つの「みる」を大切にすることを話してきました。本年度最後の今日は、それらに加え、これからも大切にしてほしい3つのキーワードをお話します。

忘れてはいけない、およそ12年半前、3月11日に起こった東日本大震災では、多くの命が震災の犠牲となりました。その中で、岩手県釜石市では登校していた全ての小・中学生が全員無事に避難し、さらに、幼稚園児や保育園児からも犠牲者が1人も出ませんでした。このことは、「釜石の奇跡」とも呼ばれています。では、なぜ、あのような震災の中、子どもたちの命は助かったのでしょうか？それは、釜石市の小中学校の避難訓練を通して日頃から徹底してきた「避難の三原則」によるものでした。では、その「避難の三原則」とは、次の3つのSから始まります。

1つ目の「S」は、「想定にとらわれるな」

2つ目の「S」は、「最善を尽くせ」

3つ目の「S」は、「進んで避難せよ」

釜石市の奇跡の主役は中学生でした。中学生が、各自で状況を判断し、進んで全力で避難していく中で、地域のお年寄りや園児などに大声で避難を呼びかけていったそうです。この釜石の奇跡は、こうした中学生の力によって起こったのだとされています。

では、ここで、この3つのSを、3人の先生方の後について言ってみましょう。(全校で大声で復唱)ぜひ、これからもこの3つのSを常に心に置いて、自分の頭で考え、ひとりひとりの命を大切にするために進んで行動できる、そして、これまで同様、地域の人たちに頼られる高遠中生であり続けてほしいと思います。

## 11/6 後期人権旬間 校長講話から ～リフレーミングしてみよう～



図書館前の本の紹介コーナー

11月6日からの2週間、本校では後期人権旬間を実施しました。この旬間のはじめに際して、事前に私から全校生徒たちに対して Google フォームを使った人権意識アンケートを実施しました。任意にもかかわらず 8 割以上の生徒が回答に協力してくれました。そして、旬間スタートの校長講話では、アンケート回答内容もとに全校授業を行ってみました。ねらいは「リフレーミングをすることを通して、もの見方や考え方の幅をひろげてみよう。」でした。生徒たちは私からの課題に対して、個人やグループで対話を通して考えたり意見交換したりする姿がありました。以下はその際に用いたスライド映像の一部です。ぜひ、お子さんに感想を聞いてみてください。



Q: 2学期に、友達や先生や親から言われて「うれしいな」「明るい気持ちになったな」「元気が出たな」など感じた言葉とその状況を書いてください。

「言う」こと  
「言葉を伝える」ことで・・・  
うれしい気持ちにもなり、悲しい気持ちにもなる

**学習問題**  
どうしたら、気持ちよく過ごしていけるだろうか？  
お互い、どんな言葉がいいだろうか？

ヒントは、みなさんの回答の中に、  
そしてこの人たちの動画にも！

相手のことを否定せず  
まるごと受け止め  
新たな視点で、その人  
(物)のよさや価値を  
捉え直して伝えている

例えば・・・

水が半分しか入っていない → 水が半分も入っている

発想を変える 思い込みを手放す

発想を変える 思い込みを手放す

さわがしい(\*\_\*)

リフレーミングしてみると

(^^)/

- ・明るく活発
- ・いろいろなことに興味がある
- ・思っていることをすぐに表現できる
- ・いつも新たなつながりを求めて行動している
- ・・・・

発想を変える 思い込みを手放す

おとなしい

リフレーミングしてみると

**学習課題**

ワークシートで  
リフレーミングを練習することで、  
松陰寺さんに迫ろう！

ここからは教室に戻って取り組みましょう！

名前	発想	リフレーミング
1	・意見が強い	・自分の意見を持っている
2	・自信を持って行動できる	・自信を持って行動できる
3	・好奇心旺盛	・興味のあることが広い
4	・新しいことにチャレンジできる	・新しいことにチャレンジできる

想像力、想像力、総造力で、  
発想を変えて 思い込みを手放して

さわやかな  
笑いにあふれる  
高遠中にしていこう！

この人権旬間で考えていこう！



## 11/13 PTA 人権講演会へのご参加ありがとうございました。 『“ふつう”という思い込みに気づく』 講師：信州大学教授 伏木久始先生

4人の班に分かれて、4人全員が共通することと、自分1人だけが異なっていることを考えたとき、全員共通することはすぐにたくさん見つけられたけど、自分だけ異なっているところを見つけるのはなかなか出てこなくて難しかった。やっぱりいつもみんなと合わせようとしていて、なかなか見つけられないのかなと思った。自分は別のことを思っているけど、他人に流されてしまいがちだから、そういうのは直して、自分の意見などをはっきり伝えられるようにしたいと思った。(2年生)

「ふつう」という言葉に今までとらわれ過ぎてたのかなと話を聞いて思いました。今まで思っていた「ふつうの人」は、どんな人で誰が基準になるのかよく考えてみれば分からないし、同じ人はいないから、自分を内にかくさないで、自分らしく過ごしていきたいと思いました。「出る釘は打たれる」についての話は、目立つ人がいても良いと思うし、釘を打つ方が減ればいいのかなど思っていたので、伏木先生のお話は印象に残りました。(1年生)

## 11/17 次期生徒会正副会長選挙活動を通して成長した生徒たち



17日に生徒会立会演説会・投開票が行われ、次期生徒会長に原優葵乃さん、副会長に井淵奈織さん、北原陽太さんが選出されました。終始厳粛な雰囲気の中で行われた立ち会い演説会、そして投票では無効票が一票も出ない素晴らしい選挙となりました。今年の2年生は、1クラスの中から立候補者と推薦責任者を複数立てての選挙となったため、たくさんの苦労があったと思いますが、選挙期間中はクラス全員で役割を分担したり準備を手伝い合ったりと、みんなで協力して進める姿があり大変感心しました。また、その姿を全校の生徒たち、そして各クラス代表の選挙管理委員がしっかり支えたことも立派でした。いよいよ3年生は引き継ぎに向けて、そして1,2年生は新生徒会を創り上げていく時期となりました。

## 11/27 お弁当の日 ～自分で作ったから分かること感ることがあった！～



冷凍食品やコンビニのお弁当ももちろん美味しいけど、自分や家族と一緒に作ったごはんがやっぱり一番おいしいと感じました。今回は一つの弁当にご飯もおかずも詰めたので、盛り付けも少し大変でしたが、違う色のカップを使ったりしてお弁当の中も華やかにできました！(2年

前日の買い物から計画を立ててバランス・量・色どりなど考えながら頑張ってお弁当を作りました。妹もお弁当の日だったので、仲良く相談しながら作っていました。普段は全く自分で作るということはないので、「お弁当の日」は食べることの大切さを感じてもらえるいい機会になったと思います。(2年生保護者)

## 今週から三者懇談会が始まります。よろしくお願いいたします。

5日(火)から15日(金)に三者懇談会を実施します。懇談時間は15分という短い時間ですがご協力いただけますようお願いいたします。懇談では、お子さんの学校生活や家庭生活の様子、学習や部活動、そして今後の進路等について、担任からお話したりお聞きしたりもしますが、ぜひ、こういう機会に心配等ありましたら遠慮せず担任にお話ください。また、学校へのご意見、ご要望も何なりとお伝えください。もちろん、懇談会の機会だけでなく、ご相談がありましたらいつでも学校までお寄せください。

また、現在実施中の「保護者アンケート」へのこれまでのご回答に感謝です。まだ入力期日がありますので、回答されていない保護者の皆様はぜひご協力をお願いします。今後、学校としてお伝えしていただいた内容については随時検討したり対応したりして参ります。また、その様子を次回学校だよりでお伝えする予定です。