



十中だより

令和7年7月18日発行

夏休み直前号

目黒区立第十中学校

【教育目標】自ら課題を追求し、主体的に生きる人間性豊かな生徒を育むために
自ら鍛える生徒、求めて学ぶ生徒、互いに認め合う生徒の育成を図る

〒152-0023 目黒区八雲 5-2-1 Tel 03(3718)6406 Fax03(3718)6144 <http://www.meguro.ed.jp/meguro10j/>



夏休みを前に

校長 安藤 咲織

朝、廊下を歩いていると、ほっこり笑顔になってしまう瞬間が度々あります。「雨の中、よく頑張って学校に来たね!」と担任からのメッセージが書かれた黒板。「3年生になっても〇〇先生のクラスになれますように」と書かれた七夕の短冊。「今年の夏はいつもと違う。目標と目的をもって、計画的に過ごそう!」と書かれた3年生のホワイトボード。誰かが誰かを想って出てくる「あたたかい言葉」を目にし、「よし、今日も一日頑張ろう!」と励まされた人も多かったと思います。

さて、明日からはいよいよ夏休みです。学校にいれば上手いかわないことがあっても、友達や先生と過ごすうちに紛れることもあったでしょう。しかし、夏休みは少し状況が違います。家にいる時間が長くなり、今まであまり気にしなかった自分自身と向き合うこともあるでしょう。時には、不安や悩みで苦しくなったり、悲しくなったりすることもあるかもしれません。相談したくても、友達や先生がそばにいない。保護者の方にも心配をかけたくない……。そんな時は迷わず「相談窓口」に頼ってください。夏休みに一番大切にしてほしいのは、みなさんの「心と体の健康」です。iPad や十中のホームページにも「相談窓口」をいくつか載せています。もちろん何も無いことを願っていますが、いざという時にはこちらを活用してください。

とはいえ、せっかくなので楽しい夏休みを過ごしてほしい! 40日以上もある自由な時間をどう使うのかは、自分自身で決められるのですから。できれば夏休みが終わる時に、何か一つでも「これだけは頑張った!」と胸を張って言えることがあると良いですね。特に3年生は、「夏を制する者は受験を制す」とよく言いますが、そんなに怖がる必要はありません。一日一日できることを少しずつ進めるだけで良いのです。そして「できなかったこと」を振り返るのではなく、「今日できたこと」を思い浮かべて、頑張った自分を褒めてあげられるようにしましょう。

最後に、充実した夏休みを送るためのポイントを2つ紹介します。参考にしてみてください。

①達成できそうな「小さな目標」を1つ決めること

目標が大き過ぎると、達成できなかった時に「だから自分はダメなんだ」と必要以上に自分を責めてしまうことがあります。でも、そうではありません。そもそも目標が自分に合っていなかった可能性があります。もちろん簡単に達成できる目標や、すでにできていることを目標にしても成長は得られません。「少し努力をすれば達成できる目標」をぜひ見つけてみてください。

例) 「毎日3時間勉強する!」という目標が難しかったら……

→「午前1時間、午後1時間、夜1時間勉強する」 *時間を短く区切ったらどうかな?

→「50分勉強したら、必ず10分休憩する」 *学校の授業もそうですよね?

→「3日勉強したら、次の1日は『ご褒美デー(自由に好きなことをする日)』にする」

*楽しみがあれば、頑張れるかもしれない!

*裏面に続く⇒⇒⇒

②立てた計画は「こまめに軌道修正」すること

有意義な夏休みにするために、計画を立てることはとても大切です。しかし、100%計画通りにいくことなんて、これから先の人生でもほとんどないと思います。それが「生きている」ということ。生きていれば、予想もしなかったことが次々と起こるのは当たり前です。問題は、「その時自分はどうか？」ということ。あきらめるのか？それとも前に進む道を探すのか・・・？

みなさんにはぜひ後者であってほしいと願っています。そのためには、一度立てた計画を状況に合わせて軌道修正していく力（自己調整力）が必要となります。これもなかなか上手くいかないことが多いのですが、①で述べた「小さな目標（小さな計画）」に変更しながら進めていくのはどうでしょう？この「自己調整力」は、大人になってからも必要となる力です。今からでも少しずつ身に付けていきましょう。

さあ、次にみなさんに会えるのは9月1日（月）です。心も体も健康に、たくましく成長したみなさんに会えることを楽しみにしています！

★★ 保護者の皆様へ ★★

今年度から、目黒区では夏休みが8月31日までとなります。普段は子供たちとゆっくり会話ができないこともあると思いますが、ぜひこの機会にご家庭の時間を大切にいただければと思います。

また、例年、長期休業日明けの初日に学校を欠席した場合は、その日のうちに必ず教員が本人の声を聞き、安全確認するよう教育委員会から指導されております。

つきましては、9月1日（月）に欠席する場合はHome&Schoolでご連絡いただいた後に、あらためて学校から電話連絡させていただきますので、ご理解ご協力よろしくをお願いいたします。

【参考資料】

児童・生徒のみなさんへ

不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

目黒区立学校局
令和7年2月版

1 **話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374** はなして **みなよ**

平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00
（年末年始を除く）

東京都児童相談センター
（子供の権利保護専門相談事業）

2 **教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン**

いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

24時間対応
0120-53-8288

ホームページ内からメール相談もできます。

東京都教育相談センター

3 **SNS等教育相談**

ニックネームや通称名を使って相談することもできます。

毎日 15:00~23:00
（受付は22:30まで）

東京都教育相談センター

4 **考えよう！いじめ・SNS@Tokyo**

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

東京都教育委員会

5 **24時間子供SOSダイヤル**

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

フリーダイヤル **0120-0-78310**

文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。

6 **ヤング・テレホン・コーナー**

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応
03-3580-4970

専門の担当者（心理職、警察官）が対応

◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

7 **よいこに電話相談**

よいこに 学校、子育て等、子供に関する相談全般

03-3366-4152

東京都児童相談センター
（年末年始を除く）

8 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**

教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、水 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00

東京都教育委員会

9 **性暴力支援ダイヤルNaNa**

性暴力、性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

性暴力支援センター・東京

10 **こたエール**

ネット・スマホのトラブル相談

月～土 15:00~21:00
（祝日・年末年始を除く）

0120-1-78302

※メール相談は24時間受付

11 **こころのいのちのほっとライン**

生きていることに悩んでいる人のための相談

はなしてなや **0570-087478** 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

12 **こころの電話相談**

心の健康に関する相談

平日 9:00~17:00
（土日祝日、年末年始を除く）

03-3302-7711

東京都立精神保健福祉センター

13 **ギュッとチャット**

相談時間 15:00~22:00
（土日祝日も同じ）

※相談受付は21:30まで

イラストをタップすると相談できます。

東京都子供政策連携室

14 **こころの電話相談室**

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月～金 9:00~12:00
（土日祝日、年末年始を除く）

東京都立小児総合医療センター

15 **目黒区の相談窓口**

めぐろ学校サポートセンター（電話相談）
電話 **03-3710-6770**
平日10:00~17:00（土日祝日、年末年始を除く。）

めぐろ はあと なつと（子ども電話相談）
フリーダイヤル **0120-324-810**
氷庫日から土曜日10:00~17:00（祝日、年末年始を除く。）

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。