



令和8年度 5月号

矢中だより

大田区立矢口中学校 URL <https://www.ota-school.ed.jp/yaguchi-js>

自分を成長させる

校長 堀 孝浩

風薫る5月、爽やかな陽気となり、学校生活もいよいよ本格的に始動しています。今月23日（土）には、矢中祭運動部門が予定されており、授業や学級活動などで練習や作戦の検討など、当日に向けて準備を頑張っています。生徒たちが成長のきっかけとなる行事となるよう取り組んでいますので、ぜひ温かい応援をよろしくお願いいたします。

人間は成長することで、よりよい生き方、よりよい社会をつくることができるようになります。成長と聞くと、何か高い目標を達成したり、急に学力が向上したり、ということ想像するかもしれませんが、しかし、本当の成長は急激になるものではなく、もっと誰にでもできることから始まります。

人間を取り巻く環境には、「コンフォートゾーン」「ストレッチゾーン」「パニックゾーン」の3つがあると言われています。

「コンフォートゾーン」は、和訳すると「快適な場所」で、いつもの自分でいられる場所です。慣れ親しんだ仕事や勉強ができ、気心の知れた友人が近くにいて、自分にとって居心地の良い環境です。しかし、ここにずっと留まると成長しようとする意欲は生まれにくく、自身の成長は止まってしまう傾向にあります。

「ストレッチゾーン」は「背伸びをする場所」で、少し頑張れば、少し背伸びすれば手が届く未知の場所です。やったことのない取組に挑戦する、初対面の人が多い場で何かをしなければならぬということ、自分にとって少しの不安や程よい緊張感がある環境です。この環境の中で周りの人の協力を得て、自分の能力を少しだけストレッチすることで、できることが増えていけるという点で、自身が最も成長できるゾーンです。

「パニックゾーン」は「混乱する場所」で、これまでの知識や経験だけでは太刀打ちできない、あまりに激しい変化で強い恐怖や焦り、ストレスに置かれる過酷な場所です。自分への負荷が強すぎて、学習する余裕がなくなり、心身を壊したり自信を失ったりしてしまうリスクを伴います。

成長のコツは、「コンフォートゾーンから一歩踏み出し、ストレッチゾーンの時間を増やすこと」です。以前はパニックだと思っていたことがストレッチになり、以前のストレッチが当たり前になっていく、これが成長の正体です。

勉強を昨日より1分長く取り組む、英単語を1つ多く覚える、部屋をきれいにする、など、小さなことで大丈夫です。いつもより少し頑張ることを習慣づけることが大切です。昨日までの自分を、ほんの少しだけ超えようとする習慣をぜひ身に付けられるようしてください。自分を成長させるために、程よい背伸びをする時間、つまりストレッチゾーンの時間を保つよう意識し、あらゆることにチャレンジしてほしいと思います。

(2026.5.11 全校朝礼にて)

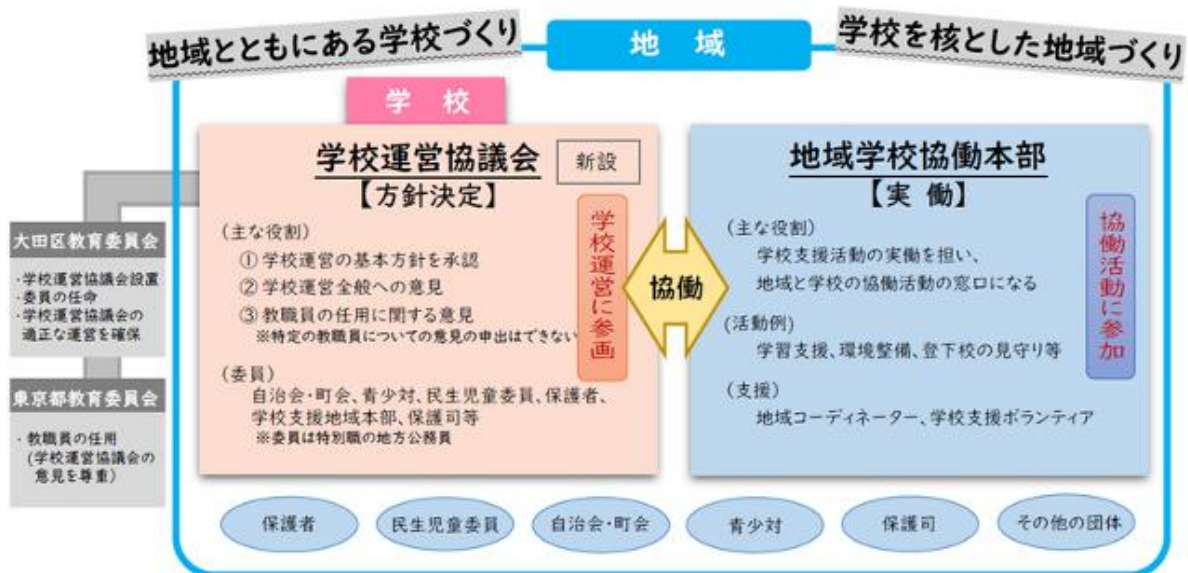
4月26日（日）子どもガーデンパーティー

大田区青少年対策地区委員会が主催する第75回大田区子どもガーデンパーティーが4月26日（日）に区内各地で行われました。矢口地区では多摩川大橋緑地を会場としてたくさんの企画が催され、本校中学生が多数ボランティアとして参加しました。各ブースでは来場した方へ案内や誘導、販売などお手伝いに取り組み、地域の方と交流を深めることができました。



4月28日（火）学校運営協議会を行いました

令和8年1月より本校はコミュニティ・スクールとなり、今年度第1回学校運営協議会を4月28日に行いました。当日は、委員11名が参加し、今年度の学校経営計画を説明した後、情報交換、意見交換などを行いました。今年度は全6回行う予定です。



※ 学校運営協議会を導入した学校は、「地域教育連絡協議会」を発展的解消する。

※ 「学校支援地域本部」を「地域学校協働本部」へ名称変更する。

(大田区ホームページより)

矢中祭運動部門 雲外蒼天～みんなが主役 限界のその先へ～
5月23日（土）開催！ 当日に向けて練習が始まりました。ご協力をお願いします。