



学校だより

教育目標 自主自律 創造性
豊かな心 健やかな身体
校訓 井草魂～自主、不屈の精神、共感・共動の心～

令和 5 年 12 月 22 日

杉並区立井草中学校
校長 田口 克敏

「認知のゆがみ」

校長 田口 克敏

6月の学校だよりで「本当に『みる』『きく』は難しい」と題して、「認知」の問題について書きましたがその続編として、また少し書いてみたいと思います。

私たちの物事の捉え方にも「ある癖」があり、その癖により私たちは物事を判断し行動し、時にはその癖が思い悩む原因ともなります。

例えば、あるお母さんが用があって子供部屋に入ったら、子供がスマホでゲームをしていたとします。定期考査も近いのにその現場を見たお母さんは子供に向かって「いつもゲームばかりして、試験も近いのに全然勉強しないんだから！」と言います。しかし子供は、お母さんが部屋に入る1分前まで80分間試験勉強をしており、気分転換のためにスマホをいじりだしたところでした。お母さんからなじられた子供は不満感全開でお母さんに向かって言います。「さっきまで勉強してたんで、息抜きのためにスマホをいじり始めたばかりなんだ！」とお母さんは続けます。「だいたいあなたは、ほとんど勉強しないでいつも遊んでばかりじゃないの！」。

人間が物事を判断する際の認知には「ゆがみ」がある場合があり、それは10のパターンがあるそうです。それらを挙げますと

- ①「全か無か思想」：ものごとを白か黒、とか all or nothing で考える極端な思考
- ②「一般化のしすぎ」：一度自分に起こった失敗や良くない出来事が、この先もずっと繰り返すように思い込んでしまうこと
- ③「心のフィルター」：ものごとのポジティブな面を意識できず、ネガティブな面ばかりに目がいつてしまう状態
- ④「マイナス化思考」：ものごとのポジティブな面を自らネガティブにすり替えてしまう
- ⑤「結論の飛躍」：悲観的な結論に飛躍してしまう思考で二つのパターンがある
A心の読みすぎ：相手の心を悪い方に読みすぎてしまう
B先読みの誤り：「絶対に事態は悪くなる」と決めつけてしまう
- ⑥「拡大解釈&過小評価」：ものごとの悪い面を必要以上に過大にとらえ、良い面を実際よりも小さくとらえてしまう
- ⑦「感情的決めつけ」：気分の良し悪しによってものごとを判断したり、自分の感情が事実を裏付ける証拠であると考えてしまう
- ⑧「すべき思考」：「～すべき」「～をしなければならない」と考えてしまう思考パターン
- ⑨「レッテル貼り」：自分や他人の価値を、その人の性質や行動の一部分だけを見て決めつけようとする考え方
- ⑩「個人化」：悪い出来事が起きたときに、自分に責任がなくても自分のせいにしてしまう考え方

上記の例の場合におけるお母さんに生じている「認知のゆがみ」は、「いつもゲームばかりしている」と「②一般化しすぎ」、「全然勉強しない」と「①全か無か」でとらえ、「試験前なのだから勉強すべき」と「⑧すべき思考」となっている、などが考えられると思います。これら10の「認知のゆがみ」が存在することを少し意識するだけで、「ああ自分はいま、このパターンにはまっているから気を付けよう」と軌道修正したり客観視したりすることができるかもしれません。

年末年始、家族で過ごす時間が多くなると思います。落ち着いた心持ちで過ごすためにもこれらを意識することも良いかもしれません。良いお年をお迎えください。

薬物乱用防止教室

11/25 土曜授業で、『杉並の子どもを薬物から守る会』等の方を講師にお迎えし、2、3年生を対象として薬物乱用防止教室を実施しました。薬物乱用の怖さや自分の体、命を大切にすることについてのお話を体験談も交えて具体的に伺いました。生徒からの質問も多数寄せられ、有意義な時間となりました。講話の内容をいくつか紹介します。

- ・薬物乱用の入り口は、お酒やたばこを経験したことによるものが多い。
- ・市販薬など病気を治すための薬でも、使用量を守らないで摂取することは薬物乱用になる。
- ・1回ぐらいならいいか…という考えが不幸の始まり。
- ・国内でも4人に1人は誘われる。海外留学に行くと2人に1人が誘われるといわれている。誘われたらキッパリと断る勇気！
- ・薬物依存は病気である。家庭で抱え込まず、専門家につなぐことが大切。



第2部では、保護者や教職員を対象にして、意見交換会を行いました。保護者の方からは率直な感想をたくさん伺い、大人としてどのように子どもを守るかなど、真剣に考える場になりました。



- ・本人が知らないうちに摂取してしまったら怖い。発見が遅れたり、なぜ具合が悪いのかが分からなかったりして、対応が遅れてしまうかもしれない。
- ・子どもたちの身近に薬物が迫りつつあるのがとても怖い。
- ・薬物がインターネットなどで購入できてしまうのは怖い。
- ・親子でのコミュニケーションは大切だと改めて感じた。
- ・子どもが自分の命を自分で守ることができるように導くことも大人の役目だと思う。

小笠原自然体験交流結団式

12月8日(金)に、令和5年度杉並区中学生小笠原自然体験交流事業の結団式が行われました。本校からは1年生2名が選考に合格し、参加することになりました。

小笠原は東京都ですが、都心からおよそ1000km離れており、24時間かけて船でしか行くことのできない場所です。それゆえに、小笠原固有の自然が多く残り、現地でしか見ることのできない植物や生き物がたくさんあります。それらを守っていこうとする小笠原の方々の取り組みや思いを、直接目で見て、耳で聞いて、肌で感じてきて欲しいと思います。そして、環境リーダーとして杉並区に、また井草中に還元できるように、しっかりと取り組んできてください。



杉並区中学校対抗駅伝大会 2023

12月10日(日) 杉並区中学校対抗駅伝大会が行われました。当日は12月とは思えないくらい暖かく、走った生徒たちには汗がにじんでいました。選手として走った生徒も、補欠として選手をサポートした生徒も、練習段階から一生懸命に取り組み、当日は自分にできることを発揮してくれました。

【結果】

女子チーム：第13位 <35分56秒>

男子チーム：第3位 <28分11秒>

区間賞：井草中男子第4区走者 <4分34秒>



i組校外学習<キッザニア東京>

12月8日(金)に、校外学習で、キッザニア東京に行ってきました。キッザニア東京は、楽しみながら社会の仕組みを学べ、約100種類の職業体験の他、銀行口座の開設、運転免許の取得等の体験ができます。

i組生徒が体験した職業は、お笑い芸人、歯科医、鉄道運転士、CAなど様々です。一足先に大人の気分を味わうことができ、楽しく充実した校外学習になりました。

i組校外学習担当教諭





＜1月の行事予定＞

日	曜	行事	日	曜	行事
1	月	元日 閉庁日	16	火	
2	火	閉庁日	17	水	移動教室前検診（2年） 校内研究会（1D・1E・2A）
3	水	閉庁日	18	木	危機対応訓練
4	木		19	金	食育の日 専門委員会 連合展覧会始（i組）
5	金		20	土	
6	土		21	日	
7	日		22	月	全校朝礼（Teams）
8	月	成人の日 冬季休業日終	23	火	連合展覧会終（i組） 菅平移動教室（2年）始
9	火	始業式 安全指導	24	水	
10	水	給食始	25	木	菅平移動教室（2年）終
11	木		26	金	2年生②～④授業
12	金	中央委員会	27	土	
13	土	土曜授業（学校公開） ウインターコンサート（吹奏楽部）	28	日	
14	日		29	月	生徒会朝礼（Teams）
15	月	生徒会朝礼	30	火	保護者会（i組）
			31	水	



今年一年間、本校の教育に御理解・御協力いただきましてありがとうございました。
来年もどうぞよろしくお願いたします。皆様にとって幸多き一年となりますように。