

# 学校だより 高遠の子

伊那市立  
高遠中学校  
2021.12.27  
No.14

## 「フォッグ式行動モデル」

～2学期終業式校長講話～

おはようございます。2学期の終業式にあたり、数々の学びを積み重ねてきた皆さんに、今日は「フォッグ式行動モデル」の話をしたいと思います。

私は、つい最近、この行動モデルというものを強く認識することになりました。先日健康相談の先生から、毎日継続して取り組まないと将来の命にかかわります。と言われてしまったからです。継続するために目標設定をするわけですが、この目標を設定する際に、いま紹介したフォッグ式行動モデルが参考になると教えていただきました。

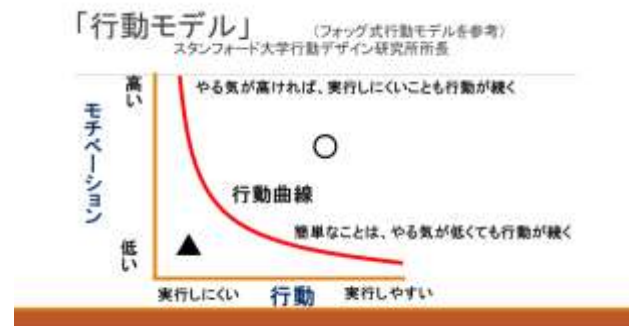
この図を見てください。言われてみると当たり前のように思うのですが、人が行動を継続できるのは、その人のやる気、モチベーションと行動の難しさ、易しさにあるという理論です。実行しにくいことは、高いモチベーションが必要になるということ、実行しやすいことは、そんなにモチベーションが高なくても続くというものです。

これは、皆さんの学習や生活にも応用できます。この年末年始休業の家庭学習の計画を立てたことと思いますが、長期休みだけでなく、学習や体力づくり・健康づくりの計画が、自分にとって、継続できるかどうかポイントになります。あまりに高い行動目標を設定しても続かなければ意味がありません。かと言って、低すぎる行動目標では、せっかく継続しても効果が今一つという結果になります。今の自分に継続できそうなことを見極めて続けること、そして、このグラフの○のところを広がっていくようになれば、難しいことも継続できるようになっていきます。毎日の継続の中で、その力を伸ばしていくことがポイントです。

以前に、発心・決心・継続心の話をしたと思いますが、継続することの難しさがこの行動モデルによって少しでも可能になればと思い、話しました。

少し話は変わりますが、いつも校舎内外をきれいに使ってくれてありがとう。清掃不言の姿も素晴らしいものがあります。今年に入って、校舎の壁に穴が開くということが起きてしまいましたが、早くに修繕し、みなさんが気持ちよく学校生活を送れるようにと対応しました。ただ、修繕にはお金がかかります。限られたお金の中でみなさんの学校生活を支えていますので、物が壊れないように丁寧に使ってください。気づいたことがあれば担任の先生、教科担任の先生に教えてください。

今日は、継続するための「フォッグ式行動モデル」の話をしました。新年を迎え、3学期に向けて目標を立てるときの参考にしてほしいと思います。



## 1 学年薬物乱用防止教室 (11/18)



学校薬剤師の井淵丈彦先生をお迎えして1年生対象に教室を開きました。薬物といっても様々あります。違法薬物の断り方など具体的に教えていただきました。

## 性教育

おひさま助産院の小林まゆみ先生（助産師・思春期保健相談士）をお迎えして学年ごとに性教育の学習を行いました。

「まず、体の性について私は知っていることもあったけど、知らなかったことの方がたくさんあったので、知れて良かったです。これから活かしていけることを活かし、自分の体を大切にしたいと思いました。こころの性について今までもLGBTQIAについては、聞いたことがあって、やはり同じ人間であるということ大切に考えたいなど思いました。いつかこのような言葉がなくなるといいなと思います。思春期や反抗期について共感できる部分がたくさんあって、自分だけではないんだなと思いました。でも、反抗期とかで八つ当たりとか、迷惑になってしまうから、自分の好きなことをしたり、適度にリラックスしたいなと思いました。自分のパーソナルスペースを大切に、自己主張を殺さないよう、かといって、主張しすぎないように、今日学んだことを活かして生活していきたいです。ありがとうございました。」

## 全校花壇作業（11/30）



日々のお世話により見事な花を咲かせてくれた学校花壇。心を和ませてくれました。片付け後の整備までできました。ありがとうございました。

## 2年生キャリアフェスティバル（11/11）

キャリア教育の一環として行われた“キャリアフェス”。職場体験で働くことの意味を感じ取った2年生が様々な地元の企業等とオンラインで交流し興味・関心を高めました。

「キャリアフェスがありました。色々な職業の人たちの話をたくさん聞けました。なんでその仕事を目指したのかとか、職業を選ぶ上でのアドバイスなど、色々なことを聞けたので良かったです。準備とか色々なキャリアフェスのことをやってくれたキャリアフェス委員の人たちや、地域の方に感謝したいです。」



## 芋ほり・焼き芋

食育の一環として取り組んでいるサツマイモの栽培もいよいよ芋ほり、焼き芋の季節となりました。今年の銘柄は「紅遥（べにはるか）」と「紅あずま」。サツマイモ栽培は平成29年ころからと聞いています。当時から焼き芋大会があったそうです。今年もやますそ1組の生徒さんが17日、全校生徒に焼き芋を焼いてくれました（今年は焼き芋装置を使用）。





## 人権教育旬間 (10/28-11/11) に寄せて

すでに旬間が終わり、2学期末となってしまいましたが、改めて人権について皆さんと一緒に考えたいと思い、紙面にてお話しします。

これまで、学級や学年での人権学習、生命と性にかかわる学習、オンラインゲームを含むネットの危険性についての学習を重ねてきました。これらの学習に共通することとして人権を尊重することがあげられます。日々の学習のすべてにわたって人権について学んでいる私たちです。学習を積み重ねてきた3年生の声を紹介します。

「差別のない社会は、一人が頑張っても、周りの知識や協力がなくて成立しないと思いました。自分ができるのは、自分の知っている情報をうそのないように共有することだと思いました。」

「これから生活していく中で、理解し合うことがとても大切だと思った。人はそれぞれ違う環境で生活しているから、意見が対立するのは当たり前だし、それは悪いことではないと思った。ただそれが原因で悲しむ人を作ってはいけないと思った。『自分たちと違う意見だから間違っている』というふうにとらえるのではなく、こういう意見もあるんだという受け取りができるようになりたいと思った。」

意見の対立からくる「無視、暴力、暴言」、人の弱みに付け込む「いやがらせ」、自分よりも弱いと見ると「弱いものいじめ、借りた物を返さない」、負けたはらいせから行う「陰口、悪口」や「仲間はずし、物かかし」などなど。その人の人権を無視した行為は数え上げればきりが無いほどにあります。自分が「良かれ」と思ってとった行動が、相手にとって必ずしも良いとは限らない場合もあります。人と人との間は、とても微妙で難しいものです。

最悪の人権侵害は命を奪うこと。戦争はその最たるものと考えます。たとえどんな理由があろうと、その人の人権を損なう行為は許さることはありません。

藩校進徳館教育の中に「言語を慎み、行儀を正す

べきこと」「貴賤を是非し、人物をそう否いたすまじきこと（貧富の差で人の良し悪しを判断してはならない）」「鬲眞（ひいぎ）、偏頗（へんぱ）すべからざること（ひいきや偏った扱いをしてはならない）」とあります（昨年2学期終業式）。身分制度からくる差別のあった江戸時代から明治へという新しい時代に移り変わる中でも、差別があったという裏返しの言葉と見ることができます。皆さんが「あけぼの」などを用いて学習してきたことと重なります。

人はなぜ、人権を無視した行為を行うのか。それは、心の弱さ、不勉強さにあると考えています。いじめをする人の肩をもつことはできませんが、おそらく、いじめてしまうその人の心の中にも何かしらの悩みや不安など人には言えない苦しみ、弱さを抱えているのではと想像しています。

私自身、聖人君子ではありませんし、心も強くありません。周りに流されて、誰かを傷つけてしまったこともあり、現在でも、人権を尊重できているかと問われれば絶対に大丈夫とは言い切れないところがあります。言葉一つとってみても、意図するしないにかかわらず、傷つけてしまうことがあります。そのたびに、心の中で反省しています。本当にその人のことを知っているのか、そう問われれば知らないことの方が多いのです。反省の日々です。

人権教育は、人の尊厳に直結する問題として、正しい知識を身に付け、行動につなげていかななくてはならない点で、教科学習以上の重さがあります。

ある生徒さんの人権作文の一部を紹介します。

「・・・私はこの経験から、たとえ自分と価値観が違う人が周りにたくさんいたとしても、ふと近くを見れば自分のことを認め、大切にしてくれている人がいるということ、そして必ずどこかお互いを認め合える人がいるということを知りました。・・・人それぞれに価値観があり、自分と同じ考え方、自分の考えを認めてくれる人の方が、居心地が良いというのは誰だってそうだと思います。しかし、“その人だけ”だったり、自分と違う価値観を否定する言動は、その人だけでなく周りの人や、いつか自分さ

えも傷つけてしまいます。自分の気持ちを相手に伝える勇氣、そしてそれと同時に、自分と違う価値観も知り、理解していくことの大切さを常に心に留めておきたいです。」

国内、世界を見渡すと、本当に様々な人権にかかわる問題が山積しています。これまで以上に基本的な理解の上にたって、私たちにとって身近なことから行動し、さらに広い視野で物事を見、考えていかねばならない時代となっています。

皆さんをはじめ、全ての人の基本的人権が尊重され、夢をもち、明るい未来に向かって歩みだせるよう、皆さんにはこれからも寄り添う心を大切に、多くを学び、歩んでほしいと願っています。

## 学校アンケートから

7月にはアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートをもとに2学期の学習や行事等改善を図ってまいりました。さらに2月には次年度への方向も含めて学校評価結果を出す予定です。

1学期の保護者アンケートで次のようなご意見をいただきました。お返事が遅くなりましたことお許ください。

・タブレットの持ち帰りをやめてほしい。全く学習に利用しているとは思えない。スクリーンタイムが入っていないので親が管理しきれません。タブレットが必要だと感じている家庭はすでに持っています。

**ICT教育の一環として、伊那市全小中学校で行っています。生徒の学力向上に向けて授業だけでなく、家庭学習についても、どのような形でどのような使い方をすればよいのか、他校の情報も収集しながら検討しています。AIドリルにつきましても、アンケート結果をもとに見直しの方向で検討しています。**

・文化部が増えて欲しい(美術部など)。活動日数が部活より少ないクラブ活動でもいいので、学校の友達と好きなことに取り組む経験をさせてもらえたらありがたいです。

・部活動のあり方について、合同チームでの出場が2年続いたら翌年から募集がかけられないと言うのは不平等だと思います。剣道のように個人でも参加できる競技や、吹奏楽の様に人数制限のない部は1人でも部として成立するのに対して、野球やサッカーのように最低人数制限のある部が同じ土俵で考えられるのは親としてもとても不満です。

**部活動については、生徒数の増加が見込めない現状があります。それに伴い職員数も限られるため、現時点で新しい部活動(クラブ活動も)を立ち上げることは困難です。現存の部活動についてもどのような形で今後運営していくか大きな課題であり、これからもスポーツ活動運営委員会で協議してまいります。**

・娘が無視やグループから外されたりした時、とても親身になって相談に乗っていただき、ありがとうございました。その時はそれで精一杯で、落ち着いた今思うことがあります。加害者側にはどういった指導をしたのか。今もまだ、誰かしらが無視されたり、冷たくされたりと続いていると聞きます。される側の心のケアはとてもありがたいですが、する側にもしっかりと話を聞いてあげる心のケアが必要なのでは無いですか？

**担任を中心に個別に話す時間をとり、事実を確認したうえで自己の行為について考える時間をとってもらうようにしています。また、学年職員を中心に複数の目で生活の様子をみて、必要な声掛けができるようにしています。いつもと違う生徒の様子が見られたら、遠慮なく学校にご相談ください。**

学校閉庁日のお知らせ・・・12月28日～1月4日まで学校閉庁となります。緊急時は78-4111(市役所)へ「学校と連絡を取りたい(学校・学年学級名、氏名、連絡先)」とお伝えください。安全・安心な年末・年始をお迎えできますことを願っております。よいお年をお迎えください。