

令和7年度

# まごころ

令和7年11月28日（金）  
刈谷市立朝日中学校だより  
No. 517

## 議場見学～よりよい社会をつくる

刈谷市では、地方自治制度学習事業として、市議会の議場見学を行っています。

10月29日（水）・31日（金）に3年生が参加し、実際に本会議を体験させていただきました。議案は、「刈谷市よさみ図書

館の設置について」で、委員会に分かれて資料を基に審査しました。見学後、3年・高木麻由さんは、次のように振り返りました。



議会をより身近に感じることができた。多くの人が私たちの生活のために話し合って、よりよい市にしようとしてくださっていることが分かった。会議を傍聴したり、ホームページを見たりして、もっと市の政治について調べてみたい。

地方自治は、私たちにとって身近で住民の意見が反映されやすいこと等から、「民主主義の学校」と言われています。高木さんのように、主体的に政治参加し、よりよい社会づくりに参画しようしてくれることを期待しています。

## こころのケア教室 ～誰にでも心が苦しいときがあるから…

11月20日（木）、第2回学校保健委員会を開催しました。今年度は、刈谷市保健センターに協力いただき、「こころのケア教室」として開催しました。講師に臨床心理士の山内恵理子先生をお招きし、次のことを教えていただきました。

- ①誰にでも心が苦しいときがある
- ②苦しい気持ちを変えることができる
- ③話す、相談すると「力」が戻る
- ④気持ちを受け止めてもらえると安心する
- ⑤こころが苦しいときにできることがある

特に②・⑤について、ストレスに対して意図的に対処することが効果的であり、「ハッピーリスト（ストレスへの対処リスト）」作成を勧めていただきました。

3年・滝本紫乃さんは、「受験を控えています。緊張したときは、何をすればよいですか？」と質問すると、山内先生から、次のアドバイスをいただきました。

⇒10秒呼吸法（不安や緊張、イライラを下げる

れ、平常の力を出しやすくなる）

⇒柔らかい物を強く握る（手のひらを一度固めて、ゆっくりゆるめるとリラックスできる）

最後に、3年・島村美潤さんが感想を述べました。皆さんも是非、実践してみてください。

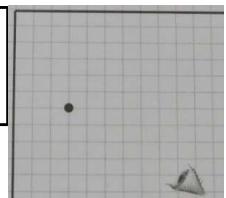
受験でストレスがたまってしまうと思うが、自分のことを理解し、ハッピーリストに書いたことをしたり、10秒呼吸法を試したり、周りを信じて悩みを聞いてもらったりしたい。また、友達に元気がないと気付いたら、いつもどおり接し、相談してくれたら、しっかり寄り添うようにしたい。

## ○○の秋、授業の秋！

### 【1年・理科「身の回りの世界」（光の世界）】

単元導入で、前後上下左右、全て鏡で囲まれた部屋では、像がたくさん表れることを体験した生徒は、「どんな仕組みになっているのだ？」と、疑問をもちました。本時は単元最後の授業で、これまでに習得した光の直進性や反射の法則を活用して、次の問題に臨んでいました。

右のように置いた2枚の鏡に映し出されるペンの数は、何本になるでしょう？（答えは右下）



生徒は、ホワイトボード前に集まり、仲間の考えを聞き合いながら問題解決に臨んでいました。

### 【2年・音楽「曲の構成や曲想の変化を捉え、音楽の魅力に迫ろう」（鑑賞）】

生徒は、授業の始めに、ベートーベンの「交響曲第5番ハ短調」が使われているCMを視聴します。そして、「タタタターン」と、なじみあるこの曲が、よくCMに使用されている理由を考え始めます。生徒は、楽譜を見ながら曲を何度も聞き返したり、仲間と考えを交流し合ったりして、その理由は、曲の構成にあるのではないかと考えました。そして、「なぜ有名な曲になったのか、曲の構成からその理由を探ろう」という探究課題を見いだしました。

### 【2年・英語 “What design is good for everyone in Asahi junior high school?”】

生徒は、校内のユニバーサルデザイン（UD）に着目し、さまざまなUDがあることを知ります。しかし、9月に来日して、本校に赴任したアシラフ先生から、「校内にUDがなく、日本語を母語としない私にとって、校内の施設の利用が難しい」という話を聞きました。生徒は、「UDは、誰にとっても使いやすいものであるはずなのに、十分ではない」と考え、アシラフ先生の困り感を解消しようと動き出しました。

生徒は、校内施設をUDで表し、その下に英文で説明を加えることで困り感を解消できると考えました。そして、アシラフ先生にUDを説明するプレゼンを英語で行いました。

