



リフレクション月間 気づきを深めるプロセス

自分自身で学んだことや経験したことを振り返り、そこから得た気づきを深めるプロセスをリフレクションと言います。リフレクションを習慣化できると、自己肯定感の高まりや成長を自分で実感できる等、主体的に取り組もうとする態度の向上につながります。

【リフレクションの具体的な場面】

○生活ノートの活用

日々の学びや経験を自ら記録し、後で振り返ることで自己理解を深めます。

○授業等のグループ交流

他者と経験や考えを共有し、異なる視点からの気づきから新たな視点が得られます。

○フィードバック（教育相談・語らい）

先生や仲間からのフィードバックを受け取り、自己改善を図れます。

このようにリフレクションは、単に過去を振り返るだけでなく、未来の行動や学びに活かすための重要なステップになります。

さて、北部中は2月をリフレクション月間とします。下図の通りに様々な視点からの振り返りを各自が実施し、R7年度へ向けて、みんなで前進しようとするものです。

特に3年生は3年間を振り返り、その集大成の卒業式を感動あるものにしましょう。

残り少ない中学校生活を大切に！

リフレクション月間（2月）

期間	リフレクション内容
1週目 ~7日(金)	教育相談 (生活の振り返り)
2週目 ~14日(金)	学年末テスト (学びの振り返り)
3週目 ~21日(金)	Well-being交流会 (教育活動の振り返り) 授業参観 (授業の振り返り)
4週目 ~28日(金)	生徒会委員会活動 (半年間の振り返り) 卒業式練習



アイスブレイキング（生徒議会）

生徒議会では、最初にアイスブレイキングを取り入れています。アイスブレイキングとは、初対面の人同士や、お互いに慣れていない人たちの間で、緊張をほぐし、コミュニケーションを円滑にするための活動やゲームのことです。

高橋 優月 議長(2-3)は、「生徒議会ごとに、みんなの表情が笑顔になり、進行もスムーズになっています。」と話してくれました。温かい雰囲気の北部中づくりを期待しています。

ストレスマネジメント(2年生 授業)

保健室の先生とスクールカウンセラーの先生が連携してストレスマネジメントに関する授業を2年生で実施しました。



ストレスとは、周りから様々な刺激を受けて、心や体に負担がかかった状態を指します。また、ストレスには「良い」「悪い」があり、「良い」ストレスは、受験やスポーツの大会など、目標があって取り組む過程で発生するものです。「悪い」ストレスは、終わりが見えず、理由や目的がはっきりしていないときに発生します。対処方法として、カウンセリング・気分転換・リラクゼーションなどがあります。

授業では、グループワークを実施しながら、自分なりのストレスマネジメントを考えました。

Well-being の推進にもつながりますね。