

# 生徒指導だより

9月号

令和7年9月1日発行  
市川市立東国分中学校  
生徒指導部

## 9月の活動目標

『学校だからこそ』学べることを  
意識して生活しよう！

約40日間にわたる夏休みが終わりました。この夏は自分の時間をどう使うかが問われる期間だったと思います。一人ひとりが自分の成長に向き合い、貴重な経験を積むことができたでしょうか。

そして、ここからまた「学校」での生活が始まります。夏休みで自分の自由な時間が増えた一方、長い間学校を離れてみると「友達や先生と話がしたい」「学校で勉強を教わりたい」「学校があれば規則正しい生活が送れる」など様々なことを感じたのではないのでしょうか。

9月の生活目標は『学校だからこそ』学べることを意識して生活しよう！です。『学校だからこそ』学べることは何かということをお一度考えてみてください。

学校は、授業や行事、部活動、友人との関わりなど、さまざまな人と共に過ごすことで得られる「特別な学びの場」です。自分一人では気付けなかったことを友達や先生とのやりとりの中で知ることもあります。だからこそ、学校に戻ってきた今、『学校だからこそ』学べることを意識して、毎日を大切にしながら過ごしてほしいと思います。

また、夏休み明けから冬休みまでは、1年の中で最も長い期間になります。そのため、自分の中で明確な目標を持たないと「中だるみ」してしまいます。目標をきちんと持って学校生活を送りましょう。また、夏休み中に生活のリズムを崩してしまった人は、早くリズムを取り戻せるように、早寝早起きを心がけましょう。

## ～「ペガサス掲示板」が完成しました～

校舎1階のペガサス広場に「ペガサス掲示板」を作成しました。この掲示板では、コンクールやコンテスト、ボランティアの募集など、全校生徒対象の募集ポスターを掲示していく予定です。何かチャレンジしてみようと思っている人やボランティアに興味のある人は、定期的に「ペガサス掲示板」をチェックしてください！



## 我慢をせずに誰かに相談しよう！

長期休業明けは、心配なことや不安に思うことが増える傾向にあります。何よりも「一人で抱え込まないこと」が大切です。対話週間も活用しながら、困っていることや悩みを周囲の大人に相談しましょう。上記に関連して、千葉県教育委員会からお知らせが届いています。右側の内容を読んでください。



## 文部科学省

中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう ～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

久しぶりに会う友人との関係が不安な人  
将来に向けて進路や学業の問題で悩んでいる人  
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人  
色々な不安や悩みを抱えている人もいるかと思います。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりする人もいるかもしれません。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットの相談窓口を利用してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

相談窓口の紹介動画

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



<https://youtu.be/Ci2Ttk8v926>



[http://www.mext.go.jp/s\\_mext/shotox/seisakushi/06112219.htm](http://www.mext.go.jp/s_mext/shotox/seisakushi/06112219.htm)



令和7年8月  
文部科学大臣 あべ 俊子