



札幌市立西岡中学校だより

2025年度 第7号

令和8年 1月15日(木)

<http://www.nishioka-j.sapporo-c.ed.jp/>



右のQRコードから、スマートフォン版のホームページをご覧ください。



3学期始業式に際して

学校長

皆さん、おはようございます。1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。今日は人と人との関係についてお話します。

では、一つ質問します。もしあなたが鏡に向かって、不機嫌そうな顔をしたら、鏡の中の自分はどんな顔をしているでしょうか。当然、あなたと同じように不機嫌な顔をしていますね。逆に、あなたが鏡に向かって、穏やかな顔をすれば、鏡の中の自分も必ず穏やかな表情を返してくれます。

私たちの「人間関係」も、この鏡と同じ仕組みで動いていることに気が付いていますか？新しい学期を始めるにあたって知っておいてほしい、心理学の「返報性」についてお話しします。「返報性」とは、簡単に言うと「人から受けた態度を、自分も相手に返したくなる」という心の動きのことです。

まず、良いサイクルを「好意の返報性」と言います。例えば、廊下ですれ違った時に「おはよう！」と先に明るく挨拶をされたら、自分もつられて「おはよう」と返したくなりますよね。あなたが誰かに親切にすれば、相手もあなたに優しくしたくなる。これがプラスの連鎖です。

一方で、注意しなければならないのが「悪意の返報性」です。「あの人、苦手だな」という否定的な気持ちを心に持っている、それは言葉にしくなくても、視線をそらす、反応を薄くする、といった「トゲ」のある態度になって相手に伝わります。すると、相手という鏡はそれを敏感に映し出し、「あの子が冷たいから、自分も冷たくしよう」という気持ちを返してくるようになります。「誰かを嫌うと、その人も自分を嫌いになる」。これは、自分の出したトゲが、相手に反射して自分に戻ってきている状態なのです。

もうひとつ注意することがあります。「自分がこれだけやったのだから、相手も返すべきだ」と考える人がいますが、返報性は、相手と心を通わせるための『橋』のようなもので、そこに『見返り』という重い荷物を乗せすぎると、橋は壊れてしまいます。

3学期は、今のクラスで過ごす最後の数ヶ月です。もし今、誰かと、うまくいっていないと感じていたり、いろいろな人と仲良くなりたいと思っていたら、一度自分の「心の鏡」をチェックしてみてください。「相手が笑わないから、自分も笑わない」という考え方をしているとすれば、それは、相手に自分の感情を合わせに行っているのと同じです。そうではなく、自分から出すサインを、自分から変えてみる、自分から先に挨拶をしてみる、感謝の言葉を惜しまず伝えてみる、見返りを求めず、プラスのサインを投げ続けていけば、鏡に映る景色が変わるように、周りの空気も少しずつ温かいものになっていくはずです。

皆さんの周りに、たくさんの「温かい返報性」が生まれることを期待しています。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

3学期始業式、生徒の皆さんは元気に登校し、しっかりと式に臨み、授業へも集中して取り組んでいました。2学期に引き続き、生徒たちの成長を感じながら学校生活を送られることに感謝しております。今年度も残すところ3か月となりましたが、今後とも保護者・地域の皆様にご理解・ご協力をいただきながら取り組んで参ります。今後とも西岡中学校を宜しくお願い致します。

2学期の振り返りと3学期頑張りたいこと

1年 代表生徒

私が2学期頑張ったことは2つあります。

1つ目は青翔祭です。青翔祭では助け合うことがとても大切だということを学びました。私は玄関装飾チームの虹の道とトーマスの制作担当でした。しかし、見通しをもつことができず、他の玄関装飾よりも完成が遅れてしまいました。そんなとき、他の玄関装飾の人や先輩が政策を手伝ってくれたおかげで無事、青翔祭までに間に合わせることができました。

2つ目は立会演説会です。立会演説会では、準備をしっかりとすること、焦らず行動することが大切だということを学びました。私は、立会演説会に向けて演説原稿が完成した日から、いろいろな場面で時間を見つけて演説練習をしていました。しかし、立会演説会当日、ステージに立った瞬間に緊張で覚えていた内容が飛んでしまいました。ですが原稿を見た瞬間、練習で覚えていた文章を思い出すことができ、落ち着いて話すことができました。

2学期は行事や生徒会活動に真剣に取り組んでいました。3学期はそれ以外にも、テストの点数をさらに上げるためにテスト勉強も頑張っていきたいと思っています。学校では、授業の前にその日学習する部分の教科書を読み、そこで理解できなかった部分を授業で理解することを意識します。家庭学習は、土日の勉強時間を使って、授業でわからなかった部分を復習し、自分が決めた時間の中でしっかり勉強をし、集中力を続かせたいと思っています。

このように3学期では助け合う気持ちを常にもつこと、しっかり準備をすること、焦らず行動することの3つを意識して普段の授業や部活、生徒会活動に取り組んでいきたいと思っています。

～*～* 1・2月の主な行事予定 *～*～

 1月 

 2月 

16日（金） 第4回定期テスト【3学年】
21日（水） 全協・委員会
22日（木） SC来校日
26日（月） 5時間授業
27日（火） 5時間授業・完全下校
部活動休止日
28日（水） 全協・委員会
29日（木） 1・2年生テスト範囲発表
30日（金） 6時間授業
拡大全協

2日（月） 全協・委員会
5日（木） 認知症サポーター養成講座（2年）
6日（金） 6組フィールドワーク
10日（火） 公立高校推薦入試日
新入生保護者説明会
12日（木） 第4回教科テスト（5時間授業）
高等支援学校合格発表
13日（金） 私立高校入試A日程
17日（火） 私立高校入試B日程
24日（火） 5時間授業・完全下校

※ 3年生は、2月12日（木）、13日（金）、16日（月）、17日（火）は給食なし。

～*～* 表彰関係 ～*～*

【卓球部】

札幌市中学校1年生 卓球大会
女子シングルス
第3位 1年生徒



【吹奏楽部】

北海道アンサンブルコンテスト
札幌地区 銀賞（管楽七重奏）
2年生徒 3名
1年生徒 4名



【スキー（個人参加）】 2年生徒

第58回 北海道中学校スキー大会 ・クラシカル（5km）35位 ・フリー（5km）19位

➡ JOC ジュニアオリンピックカップ2026 全日本ジュニアスキー選手権大会出場権獲得