

考動・輝動・幸動

～仲間の道しるべとなる光道～

野間中学校 第2学年
学年通信 第8号
令和6年10月31日発行



11月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 振替休日	5	6 授業変更月②～⑤	7 ⑥火災避難訓練 テスト週間 45分授業 教育相談	8	9	10
11 口座振替 朝会 テスト週間 45分授業 教育相談 通学団会	12	13	14 3期テスト	15 3期テスト	16	17
18 朝会なし 3期テスト	19	20	21	22 学校公開日 授業変更金⑤⑥ 学校保健委員会 資源回収	23 勤 勞 感 謝 の 日	24
25 あいち県民の日 学校ホリデー	26 45分授業 ⑦委員会	27 授業変更月②～⑤	28 1、2年生校外 学習	29 資源回収予備日 45分授業	30	

今の自分はどのへん？

10月17日、18日にあった野中祭では、平日にも関わらず、多くの保護者の方にご来校いただきました。ありがとうございました。普段、ご自宅では見ることのない姿や表情を見ていただけたのでしょうか。今までやったことがないことに挑戦したり、できるか分からないことをできるようにしようと一生懸命考動した2ヶ月だったと思います。中には、1学期から準備をしていた人もいるのではないのでしょうか。今回は、そんな彼らの挑戦した軌跡をライザップの「行動変容」の視点から見ていきたいと思います。

人の行動変容を後押しするためのアプローチとして、行動変容ステージという理論があります。「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の5つのステージに分かれており、アプローチ方法はステージにより変わります。

人は「変わりたい」と思う気持ちをもつと同時に無意識下で「そのままいたい」という変化にあらがう状態をあわせもつ特徴があります。「継続・定着（習慣化）」するためにも、今一度、自分の目標を確認しましょう。そして、今取り組んでいる行動をやめてしまう危険も隣り合わせだということを認識しておいてください。どんな危険かは、

取り組んでいる内容によってですね。ダイエットなら、お菓子やジュース、夜中のラーメン…。スポーツなら、トレーニングやスキルアップ練習…。テストに向けた勉強中なら、スマホや漫画の本などなど…。

今、目標に向けてがんばっているあなたはどのステージでしょうか？どのステージで自分と戦っていますか。欲求や葛藤など、自分だけの力で乗り越えられないようになってきたなら、周り（家族・仲間等）に助けを求めていきましょう。自分で環境を整える、周りに助けを求めても、乗り越えられないものなら、やめておけばいいです。さあ、目標に向けてがんばっていきましょう！！



行動変容の5ステージ

【今後の連絡】

- 11月28日（木）2年生名古屋班別分散研修について（パート2）
- ・当日の欠席連絡については、通常の登校日と同じように、Google foamにご入力ください。7:15までにご入力していただくよう、お願いいたします。
※学校にご連絡いただいても、職員が不在です。
- ・各班（各自）の行程表は11月18日（月）の週に配付予定です。
①朝の電車の時間 ②帰りの電車の時間 ③料金（電車代・昼食代）
- ・服装は制服です。気候に応じてご準備下さい。
- ・学校には登校せず、最寄り駅から目的地に向かいます。
※来年度の修学旅行も各自で電車に乗車し、名古屋駅の銀時計に集合を予定しています。

※このお便りは学校のWebページにも掲載しております。ぜひ、ご覧ください。