

# 一生懸命がっこいい！

港区立御成門学園御成門中学校  
第8学年No. 13  
令和7年12月19日

## <学年朝礼でのスピーチ紹介>

1組

本日は私が先月行ってきた、2泊3日の空手の合宿についてお話しします。

合宿では主に組手、技術稽古、体力トレーニングの3つを行いました。特に、2日目の早朝稽古のランニング体育館10周と約4時間の組手稽古などが自分の印象に残っています。合宿場所は富士山の近くでエアコンなどが全くなく、早朝は特に寒かったです。組手稽古では、北海道から沖縄まで全国の色々な支部の強い選手と組手をできたのでとても大切な経験になったと感じることができました。また、今回私が組手を行った選手は、組手の初めと終わりに必ず「お願ひします」と言っていたのもとても印象に残りました。

唐突ですが、皆さん「5分前行動」という言葉をご存知ですよね？合宿では、5分前ではなく30分前行動が基本で、練習場所に15分前に着いたのに「この人来るのが遅いな」という雰囲気になっていたのがとても驚きました。

この合宿を通して私は、「挑戦すること」や「礼儀」、そして「継続すること」の大切さについて改めて感じることができました。

これからは高校受験も近づいているので空手の練習をする日数は前と比べて減ってしまいますが、この気持ちを忘れずに一回一回の貴重な練習に全力で取り組み、試合などにも積極的に挑戦したいと思います。

2組

今日は社会の授業で学んだ町おこしについてお話しします。

授業で学ぶ前は町おこしについて詳しく知りませんでしたが、他の地域でもやっているのか気になつたので調べてみました。青森県や長野県、徳島県、宮城県など様々な場所で行われていることが分かりました。その中で特に気になったものを紹介します。それは、青森県南津軽郡田舎館村（みなみつがるぐん いなかだてむら）の田んぼアートです。田舎館村は青森県の西部に位置しています。

田んぼアートは、専門技術と多くの人の「手作業」で作られます。特に重要なのは、遠近法を使って高い所から見たときに絵が完成するようにデザインを調整することです。そして座標計算で正確に場所を割り出し、色違いの稻を植えて作ります。そして5月～11月の半年間かけて完成します。

調べてみて、色違いの苗を工夫して使っていた所に感心しました。そして、私が面白いなどと思ったところは、絵の再現性です。モナリザの田んぼアートはオリジナルの絵と全く一緒に細かいところの表現や色使いがとても綺麗でした。マリリンモンローの作品は絵が立体的でとても引き込まれるような作品でした。ぜひ皆さんも調べてみてください。



# <SCによる特別授業>

11月27日（木）、スクールカウンセラー（SC）を講師に迎え、「アサーティブ（アサーション）」についての特別授業を行いました。 良好的な人間関係を築くためのヒントがたくさん詰まった授業の一部を紹介します。

## ☆「3つの自己表現」

授業では、自己表現（自分の気持ちの伝え方）には大きく分けて3つのタイプがあることを、国民的アニメのキャラクターに例えて分かりやすく解説していただきました。

- ① 攻撃的な自己表現タイプ
  - 自分の意見を一方的に押し通す。
  - 相手の気持ちを無視してしまう。
- ② 非主張的な自己表現タイプ
  - 自分の気持ちを抑え込んでしまう。
  - 相手に合わせてばかりで、自分が我慢してしまう。
- ③ アサーティブな自己表現タイプ
  - 相手を尊重しながら、自分の意見もしっかり伝える。
  - 対等な関係を築くことができる。

## ☆具体的な伝え方のテクニック

授業では、具体的なシチュエーション（頼み事をする時、断る時など）を想定し、どのように伝えるかを考えるワークも行いました。その中で、すぐに使える2つのテクニックを学びました。

### ① 「アイ（I）メッセージ」

「あなたは～だ」と相手を主語にして責めるのではなく、「私（I）」を主語にして伝えます。

- 例：「（私は）〇〇してもらえると助かるな」「（私は）こう言われると悲しいな」

### ② 合言葉は「みかんていいな」

伝え方の構成を覚えるための合言葉です。

頭文字	意味	内容
み	見たこと	事実を客観的に伝える
かん	感じたこと	その事実に対して自分がどう思ったか伝える
てい	提案	具体的にどうしてほしいか提案する
いな	否定されたら	もし提案が断られた場合の代案を用意する



最後にSCから、「アサーションは万能ではありません。相手や状況によって使い分ける必要がありますが、『色々な表現方法を知っておくこと』が何より大切です」というメッセージをいただきました。

大人でも難しいコミュニケーションですが、今回の授業をきっかけに、友人や家族との心地よい関わり方について考える良い機会となりました。

ご家庭でも、「今の言い方は攻撃的な自己表現だったんじゃない？」「アサーティブな自己表現で言い直してごらん」など、共通の話題として取り入れてみてはいかがでしょうか。

