



笹目中だより

# 三本のペン

7月号

令和7年7月2日

戸田市立笹目中学校 No.530

1年220

2年224

3年224

計668



## 自分に合った『自己効力感』から



校長 高田 ひろみ

学校だより6月号のBe myself! Be ourselves!!は、いわゆるありのまま  
で、自分らしく、自分たちらしくという自己肯定感の話でした。夏休みを直前  
に迎えた7月号では、自己効力感について考えてみようと思います。自己効力  
感とは、カナダ人心理学者であり、アメリカのスタンフォード大学でも教鞭をと  
っていたアルバート・バンデューラ氏が提唱した概念です。自分がある状況に  
おいて必要な行動をうまく実行できると信じて、**自分の可能性を認知**している  
ことを指します。

自己効力感には、3つのタイプがあります。1つ目は、行動に対する自己効  
力感です。何か新しいことにチャレンジしたり、困難な課題に直面したりする  
時、「私なら、うまくできそうだ。」と思える感覚です。2つ目は、対人関係に  
関する自己効力感です。初対面の人と出会った時や気難しい人と接する時など  
に「この人と仲良くできそうだ。」と思える感覚です。3つ目は、学習に関す  
る自己効力感です。初めて学ぶ内容や難しい解説を聞いたときなど「自分なら  
理解できそうだ。」と思える感覚です。この感覚があれば、たとえばうまくいか  
なかったとしても、すぐまた試行錯誤を重ねることができず、仲間づくり  
や早期の段階での関係づくりに生かせ、わからないことが出てきても、積極的  
に質問したり、調べたりできると思います。

この自己効力感を構成する要素は、4つとされています。①（直接的）達  
成経験 ②代理（的）経験 ③言語的説得 ④生理的・情動的喚起です。①  
は、自分の力でやり遂げたという経験、いわゆる**成功体験**、②は、自分にもで  
きそうだと人を見て学ぶこと、他者の成功行動を観察し自分がやっている**イメ  
ージをもつ**経験、**モデリング**、③は、褒められたり、認められたりすること、  
**建設的なフィードバック**、④は、（例えば、好きな音楽を聴いて）**心身を落ち  
着かせること、ワクワク・ドキドキ**させることです。

新しい学年になり、授業、委員会・班・係活動、体育祭、学校総合体育大  
会、修学旅行と（日々の様子は、FBをご覧ください。）一人一人が、クラス  
が、ありのままを認め、「小さなできる！」を積み重ねてきました。授業や行  
事をおして、仲間づくりにも励んできました。「できる」「できた」と、自分  
や学年の力を信じ、自信が付いてきました。18日の1学期終業式後の夏休み  
では、それぞれの場所にて、行動、対人や学習で、自己効力感を感じるはずで  
す。その際には、計画・実行から、やり遂げた成功体験や自分にも、できそう  
だというイメージが、時に人から褒めてもらったり、できた自分をノートに記  
録して賛美したり、気持ちを高める大好きなことを自身に与えたりと、いろい  
ろ試し続ける約40日間にしてほしいと思います。

保護者の皆様、地域の皆様、大変お世話になりました。お子様を家庭・地域  
にお返しいたします。是非、かけがえのない時間をお過ごしください。

### 学校総合体育大会結果！

6月4日の二市大会から始まった学校総合体育大会。最後まで全力を出し切りました。◎印は県大会出場です。

#### 【陸上】

男子砲丸投 1位 ◎○○○○○  
 男子円盤投 1位 ◎○○○○  
 男子200m 4位 ◎○○○○  
 女子800m 2位 ○○○○  
 女子1500m 3位 ◎○○○○  
 女子100mH 2位 ○○○○○  
 女子四種競技 1位 ◎○○○○○

#### 【男子ソフトテニス】

団体 2位 県南大会出場  
 個人 3位 ○○○・○○○○ 県南大会出場

#### 【女子ソフトテニス】

団体 ◎1位  
 個人 ◎1位 ○○○○・○○○○  
 3位 ○○○○・○○○○ 県南大会出場

#### 【男子卓球】

シングルス 2位 ○○○

#### 【柔道】

男子 1位 ◎○○○○

#### 【水泳】

100m平泳ぎ 1位 ◎○○○○○  
 200m平泳ぎ 1位 ◎○○○○○ (大会新)  
 200m個人メドレー 1位 ◎○○○○○  
 400m個人メドレー 1位 ◎○○○○○

#### 【硬式テニス】

女子ダブルス 7位 ◎○○○○ ○○○○

### 笹中生の活躍！！

上記以外の大会等での笹中生の活躍を掲載します。

#### 【菅平春季チャレンジカップ2025 団体戦（女子テニス）】

準優勝 ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○  
 ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○

#### 【戸田市春季大会一般女子（女子テニス）】

2位 ○○○○・○○○○

#### 【第63回戸田市卓球連盟主催春季連盟戦（中学個人）】

1位 ○○○

#### 【第15回戸田オープン中学生卓球大会男子団体】

3位 ○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○

### <戸田市立小・中学校熱中症予防方針>

気温35度以上またはWBGT31度以上の時間帯は屋外活動を行いません。

- ・35度未満でも、湿度や日差し等により十分な対策をします。
- ・屋外活動中に35度以上となった場合には、直ちに活動を中止します。※気温は「戸田市気象情報のJWAポイント予測」を基準とします。WBGT（暑さ指数）は、環境省の実況と予測を基準としています。

御家庭でも大きめの水筒や複数の水筒を準備し、毎日持参させてください。

### <7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間です！>

本年度の最重要課題は「インターネット利用における子どもの被害等の防止」です。インターネット利用について、ぜひ夏休み前に御家族で話し合ってください。

### 手話通訳者の派遣についてのお知らせ

戸田市では、学校における授業参観、保護者会、入学式、卒業式等の学校行事において手話通訳者の派遣を戸田市社会福祉協議会に依頼することができます。本制度を御利用したい際は、学校で申請しますので、学校まで御相談ください。詳細は戸田市社会福祉協議会のホームページを御覧ください。

<https://www.todashakyo.or.jp/jigyuu/jigyuu.php?eid=00020>

### 7月の行事予定

日	曜	行事予定
1	火	
2	水	
3	木	期末テスト（5科）
4	金	1年保護者会(5h 授業参観)
5	土	
6	日	
7	月	学年会議
8	火	研究推進委員会
9	水	第4回生徒会委員会
10	木	8組保護者会(5h 授業参観)、小6保護者による特支見学あり（3校時）
11	金	2年保護者会(5h 授業参観)
12	土	
13	日	
14	月	給食なし、第1回進路指導委員会
15	火	第67回関音研埼玉大会授業研究会プレ授業
16	水	給食最終日、3年進路説明会・保護者会
17	木	学年集会・大掃除(WAX)
18	金	終業式・全校集会、校内研修・教科部会、ふれあいデー・安全点検日
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	三者面談(全学年)①、夏季休業日(~8/24)
23	水	三者面談(全学年)②
24	木	三者面談(全学年)③
25	金	三者面談(全学年)④、教材費引き落とし日
26	土	
27	日	
28	月	三者面談(全学年)⑤
29	火	三者面談(全学年)⑥
30	水	
31	木	

詳細は担任からの手紙で御確認ください。

### 8月の主な行事予定

- 21日(木) 職員会議・教科部会・学年会議  
小中合同研修会
- 25日(月) 始業式・全校集会
- 26日(火) 学年内4時間授業、発育測定、給食開始  
インターリテラシー講演会（全学年対象）
- 27日(水) PM引渡訓練（全学年対象）※詳細後日
- 28日(木) 第1回校長会テスト（3年生対象）  
第3回学校運営協議会
- 29日(金) 生徒会総会

### <学校閉庁日の設定について>

埼玉県では、夏季休業中にサマーリフレッシュウィークを設定しており、学校を閉庁し教職員も不在となります。緊急時には戸田市役所へ御連絡ください。必要に応じ、教育委員会から管理職に連絡が入ることになっております。

閉庁日：令和7年8月11日(月)～8月16日(土)  
 連絡先：048-441-1800（戸田市役所代表電話）

### <笹目中 Facebook>

日頃の笹目中学校の様子をFacebookでお届けしています。ぜひご覧ください。

<https://www.facebook.com/sasamejf>

