みやまりんどう

令和８年度（2026年度）学校通信 第８号　　令和８年11月26日発行

文責：近　藤　　伸

見学旅行は「自己指導力」を伸ばすチャンス！！

11月８日（日）から11日（水）まで３泊４日の日程で２学年の見学旅行が実施されました。今回の見学旅行の特色は、関西自主研修（京都・大阪）による学びや体験を主眼とした旅行でした。

結団式では、今回の見学旅行に関して、**「自己指導力～迷ったら考える～」**を少しでも身につけようと生徒達に話をしました。旅行中、生徒達の行動は素晴らしく、**「自己指導力」**を実践した有意義な見学旅行となり、保護者の皆様には旅行前、旅行中、旅行後と本当に様々な対応に感謝いたします。

※自己指導力：「自分は何をしたいのか」「今、何をするべきか」を主体的に考え、自発的・自律的に行動を決断し、実行する力

見学旅行の思い出


東大寺と鹿


清水寺仁王門前



奈良東大寺の毘盧遮那像の大きさに圧倒され、清水寺の音羽の滝ではどの水を飲んだのか・・・。ＵＳＪや道頓堀・・・。生徒達にとって思い出に残る、そして良い見学旅行でした。（引率者）


海遊館のジンベエザメ


「みゃくみゃく」に会えた



やはり　これ！！

「デジタルデトックス」と「ブレインダンプ」のすすめ

何が何だか訳が分からなくなってモヤモヤしている・・・。でもいつの間にかスマホを見ている・・・。毎日、充実した日にしたい。納得できる１日にしたい。しかし、そう簡単にいかない。

授業、部活動、人間関係、SNS 等、多くの情報や予定に追われやすい環境の中にいると余裕がなくなります。そんな時は、意識的に**心に余白を作る（「やらない」**を決める）と思考の切り替えができると言われています。スマホや SNS を**強制的に見ない時間（デジタルデトックス）**を決めたり、完璧を求めすぎない、深呼吸するなどなど。心をリセットすることでいろいろなことにチャレンジできる余裕が生まれるはずです。

それでも何だかモヤモヤしている。やらなければいけないことがたくさんあるのに、何から手を付ければいいのかモヤモヤしてしまう。そんな時は**「ブレインダンプ」**をお勧めします。やるべきことや不安に思っていることをすべて紙に書き出して、頭の中から外に出す。視覚化することで「今やらなくていいこと」が見え、**心に余白（スペース）**が生まれます。



学校では、毎日いろいろなことが起こります。そんな中、生徒が成長した姿を見ると嬉しくなります。

デジタルデトックスとブレインダンプで心に余白を作って成長してください。

１２月		
日	曜	行　　事
1	火	追考査②
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	金融経済教育研究授業日
9	水	
10	木	
11	金	体育大会
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	職員会議
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	活動報告会
23	水	全校集会（終業）
24	木	冬季休業(～1/17)　①
25	金	②
26	土	③
27	日	④
28	月	⑤
29	火	学校閉庁日　⑥
30	水	学校閉庁日　⑦
31	木	学校閉庁日　⑧

活動報告会を開催します 12/22（火）

今年度の探究活動の成果の学びをお伝えする発表会を開催します。

前半は、1･2 年生の総合的な探究の時間「大雪基礎」と２年生の選択授業「大雪研究」の成果を発表します。１年生は「町を知ろう！」、２年生は「町でやってみよう！」と題し、上川町を舞台とした活動の発表です。

後半は、３年生の総合的な探求の時間と選択授業「上川探究」、で「町を興そう！」のテーマで活動してきたことを発表します。

生徒たちの１年間の学びの成果と、地域に支えていただいた学びの軌跡をぜひご覧ください。皆様のご来場をお待ちしております。参加申込みは、掲載の QR コードから受け付けています。

期日１２月２２日（火）
時間１２：４５～受付
　　１３：００～発表
場所カミングホール
締め切り１２月１４日（月）

上川探究「さけから伯爵」蔵まつり出店！　11/21



上川大雪酒造から出店の依頼があり、寒さも厳しいものがあるため３学年生徒たちに聞いたところ、ぜひ出店したいとのことでした。生徒たちの様子を見ていると自ら考え、アイデアを出し、行動していく姿が頼もしく思えました。また、1・2 年生からも協力者を募るなど、我々が支持することなく段取りを組み実行してくれました。おかげさまで１４：００には用意した９０食分が完売できました。来ていただいたお客様にも感謝！感謝！



