



校訓  
誠実 連帯  
立志 進取  
拓魂 創造  
教 学

# 二中だより 第9号

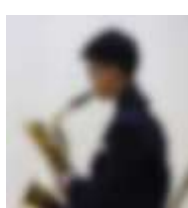
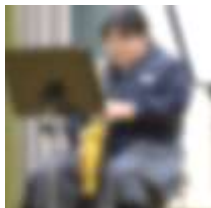
令和7年12月23日(火)発行  
校長 谷口 実

## 12月を振り返って

12月6日(土)、三沢市公会堂にて、青森県アンサンブルコンテスト第45回上北地区大会が行われました。本校からは管楽四重奏、木管五重奏の2チームが出場しました。

本番では4日(木)の壮行式の時よりも数段上手な演奏になっていました。とても良かったです！残念ながら県大会出場とはなりませんでしたが、来年度の吹奏楽コンクールに向けて頑張ってください！

中学生の部 管楽四重奏 銀賞



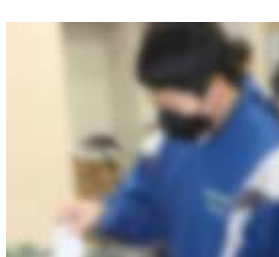
中学生の部 木管五重奏 銀賞



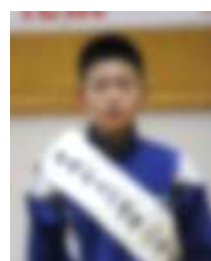
※壮行式の際の写真です

12月11日(木)、次年度の生徒会役員を決めるための立会演説会と投票が行われました。

立候補者の演説では、これからの二中をよくしたいとの思いが伝わり、とても頼もしく感じました。立会演説会終了後、すぐに投票方法の説明があり、全校生徒による投票が行われました。実際の選挙でも使用された投票記載台と投票箱を使っての投票となり、実際の選挙の雰囲気を感じながら行われました。選挙管理委員長の田中結理さんをはじめ委員の皆さん、これまでの準備や当日の運営など大変お疲れさまでした！



投票の結果、下記の3人が当選しました。二中を引っ張っていく原動力になってくれると信じています。期待しています！全校生徒の皆さんは今回決まったリーダーについていく、支える、後押しをするといった意識をもち、自分にできることは何かをしっかり考えてください。



生徒会長  
福岡 優

生徒会副会長  
伊藤 奨真  
高田 七香

12月16日(火)、全国納税貯蓄組合連合会及び国税庁が主催している中学生の「税についての作文」の審査において、3年生の小泉音々さんが十和田税務署長賞を受賞しました。赤坂署長さんが学校までお出でくださり、校長室にて授与していただきましたので、その様子を掲載しました。本当におめでとうございます！



## セルフコントロールについて

全校生徒の皆さんに身に付けてほしい、高めてほしいと思っている力です。ぜひ読んでください。

セルフコントロールは、自分自身の感情や行動をうまく管理する力のことです。簡単に言うと、感情や行動を意識的に我慢すること、意識的に調整できることを指します。意識的にがポイントです。いろいろなことが考えられますが、例えば、勉強するとき、スマートフォンを触ってしまう、動画を見てしまうなどの誘惑に負けてしまうことはありませんか。セルフコントロールができると、目の前の誘惑を乗り越え、必要な学習時間を確保することができます。逆に、いつも誘惑に負けていれば勉強は全くと言っていいほど進みません。「セルフコントロールをすると、どんなよいことがあるのか？しないと、どんなひどいことになるのか？」をイメージできていることが役立ちます。悩んだ時にこの両方を考えてみましょう。そうすることで休み明けに「休み中は計画通りにできなかったので3学期からがんばります」というような反省のことはではなく、「計画通りに実行できたので、これからも続けていきたいです」というような言葉が聞けることを楽しみにしています。特に3年生は受検を控えています。しっかりコントロールしてください。

また、セルフコントロールは、人間関係にも大きな影響を与えます。自分が思ったことや感じたことをそのまま言葉にしたり、行動に表してしまうことでトラブルになっていませんか。冷静に感情をコントロールすることで、自分の感情や状況を冷静に見つめ、相手の立場に配慮することができるかが大切です。そして、自分に気持ちの余裕があることも必要になります。

そのためには、ストレスマネジメントも重要です。勉強や部活動、友人関係など、多くのことに取り組む中で、ストレスを感じることもあるでしょう。その場合、リラックスする時間や自分をリフレッシュする方法を見つけることが大切です。趣味の時間や運動、友達と遊ぶなど、自分に合った方法を見つけ、心身のバランスを保ち、セルフコントロールの力を高めてください。

皆さんが成長し、未来に向かって自分自身をコントロールできる力を身につけることで、様々な困難にも立ち向かうことができるでしょう。社会に出たときに必要不可欠な力です。

## ご理解・ご協力ありがとうございました。

本日で2学期が終了しました。保護者の皆さまにはこれまでの教育活動にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました。特に、2学期後半にはクマの出没や青森県東方沖の地震によって、登下校等が保護者による送迎となった日がありました。本当にお忙しい中、ご対応くださり、改めて深く感謝申し上げます。今後も引き続き、クマの出没に関する注意喚起や避難した際の家庭での連絡方法を確認するなどのご対応をよろしくお願いいたします。

子供たちが有意義な冬休みを過ごしてくれることを願っています。特に3年生はこれからの進路実現に向けて、後悔することのないような冬休みを過ごしてほしいと思います。3学期始業式には子供たちの元気な姿が見られるよう送り出していだければと思います。

## 1月の主な日程

9日(金) 3年出校日(午前4時間)	26日(月) 避難訓練
15日(木) 3学期始業式、冬休み明けテスト	27日(火)～28日(水) 自由参観日
16日(金) 英語検定(本校会場)	29日(木) 後期生徒総会
21日(水) 生徒朝会、学校生活アンケート⑩ 高田スクールカウンセラー来校 (14:00～17:00)	30日(金) 委員会活動日(3年生ラスト)