

すぎちゅうがっこう せいとしえんつうしん  
杉中学校 生徒支援通信

# 進木

「すぎ」ごげん「杉」の語源。ぐんぐんと上に向かって、まっすぐに進む木の様子。



2025年12月 発行

## 最後までやり切れれば、すべて「成功」です ★ すぎーね

ある生徒がこのようなことを話し出しました。

「自分は物事に対して 100(全て完璧にやり切る、最高の成果を得る)か 0(全くやらない)でしか考えることができない」

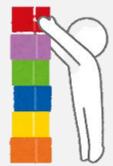
「もし最終的な結果が 60~70、80 であったとしたら 100 でなければやった意味はない、100 が達成できないのであれば、そもそもやる意味はない」

「自分がどれであれば 100 を目指せるのかわからない今は、何に対してもやる気が出ない」

確かにそうですね。何かをやると決めたらトップの 100 を目指すことは大切なことです。一度決めたことを最後までやり切ることも大切なことだと思います。では、どのようにして自分が目指せる 100 のものを発見することができるのでしょうか。それはやはり行動(チャレンジ)するしかない、やってみないとわからない、と思います。1回のチャレンジで 100 に出会えることもあれば、10回のチャレンジでも 100 に出会わずに 60~80 で終わってしまうこともあります。ただ、そのチャレンジはその人にとって 100 ではないからすべてが無駄なことだったと言えるでしょうか？絶対にそんなことはありません。10回のチャレンジのなかに、自分にとって 100 に到達できるものがなかったことを発見することができました。さらには 10回のチャレンジで得た経験値が自分の能力として次のチャレンジに生きてきます。

グラフで表すとこんな感じです。チャレンジした行動力は必ず自分の中に残るのです。あとは行動あるのみです！やる気スイッチは自分の中にしかありません。

12月24日終業式の翌日から13日間の冬休みが始まります。時間はたっぷりあります。自分の 100 を発見するために、身の回りにあるチャレンジから始めてみましょう。



じんせい できごと なに おし  
人生でおこる出来事は、すべて何かを教えてくれる  
い まいにちまな  
生きているかぎり、毎日学ぶべきことがある

いぶか まさる (SONY ソニー創業者)  
井深 大

## ふゆやす ~冬休みをプランニング~

- 1月7日(水)始業式の日を迎える「理想の自分」をイメージする  
冬休み中に達成したいこと、やりたいことをピックアップしよう！やらなければいけないことは必ず！
- ピックアップした項目をならべて、優先順位をつける  
それぞれの項目をやりきるためにどれくらい時間が必要か、いつするのかを確認しよう！
- カレンダーに記入していく  
1日を終わるときに計画通りにできたこととできなかったことを必ずチェックしよう！
- 明日すべきことと2、3日後の予定を確認する  
朝起きたときに見える場所に必要な道具を準備しておこう！
- 1日頑張った自分を癒すこと  
好きなことや楽しいこと、リラックスできることをして、自分を褒めよう！

(1)達成したいこと、やりたいこと、やらなければいけないこと

	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)
12月							
1月	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(日)	7(水)始業式

「できる」と思えばできる。「できない」と思えばできない。これは、絶対的な法則だ。 パパロ・ピカノ(芸術家)

# ふ ゆ や す す か た ～冬休みの過ごし方～

## 絶対にしてはいけません



※法に触れたり条例で規制されているもの・業界の自主規制によるもの

### ①自転車運転の危険行為

ふたりの 二人乗り 信号無視 車道の右側通行 傘の使用 スマホ・ゲーム機等の操作  
おながく 音楽を聴きながらの運転 無灯火運転 など

### ②バイクの運転・同乗

### ④火遊び（爆竹や危険な花火など）

### ⑥放置自転車・バイク等の使用

### ⑧深夜徘徊・無断外泊

### ⑩線路への置石、軌道内への立ち入り

### ⑪私有地や空き家・田んぼなどへの侵入、落書きなどの器物破損

### ⑫アダルトサイト（マッチングアプリ及び年齢対象外のSNSやゲーム等）へのアクセス

### ③薬物・危険ドラッグの所持・使用

### ⑤有害玩具の購入・使用（模造銃刀類・エアガン等）

### ⑦万引き・喫煙・飲酒

### ⑨賭け事・お金やゲームなどの貸し借り



## 【大阪府青少年健全育成条例・施行規則より（令和2年度施行）】

- ・16歳未満の者を、遊技場（ゲームセンター等）、ボウリング場、カラオケボックス、漫画喫茶、インターネットカフェ等に、午後7時（保護者同伴の場合は午後10時）から翌日の午前5時まで立ち入らせてはなりません。
- ・保護者は、16歳未満の者を通勤・通学その他正当な理由がある場合を除き、午後8時から翌日の午前4時まで外出させないように努めなければなりません。

## 守りましょう



### ①帰宅時刻を守る（遅くなり過ぎないこと！）

### ②危険な場所（道路・駐車場・線路内等）や入ってはいけないところで遊ばないこと。

### ③遊技施設（ゲームセンター・カラオケボックス等）や商業施設（スケート場・ボウリング場・ショッピングモール・映画館・ファミレス等）へは、原則として保護者と行き、できるだけ早く帰宅すること。

### ④交通ルールを守り、事故に遭わないようにする。（歩行者の右側通行、横断歩道の活用等）

### ⑤外出する時は、行き先・用件・帰宅時刻・同伴者を家の人に告知許可を得る。

### ⑥知らない人の車に乗りたり、誘われてもついて行ったりしないこと。

### ⑦痴漢・恐喝の被害に遭いそうになったら、まず逃げて、近くにいる人に助けを求め、警察へ届けること。（学校への報告も忘れない）

### ⑧金品の貸し借りやおごりあいをしていない。

### ⑨無断外泊はもちろんのこと、用のない夜間外出はしないこと。

### ⑩アルバイトは原則としてしないこと。

### ⑪図書館や市民センター等の公共施設等を利用する場合は、マナーを守ること。

### ⑫スマホや携帯電話に関係したトラブルに気をつけること。（人を傷つけるような書き込み、ものの売買はしない等）自分や他人の画像をアップロードしない。

### ⑬電話による名簿などの聞き出しに注意すること。

## 【SNSトラブル防止チェックリスト】

- 安易に個人情報や画像を公開しない
- デマやフェイクニュースは拡散しない
- SNSにのめり込まない
- 人を傷つける言葉を使わない
- 知らない人との個人的なやり取りはしない
- 困ったときは一人で抱え込まず、すぐに相談する

## 緊急の場合

交野警察署（緊急時は110番を。）

：072-891-1234

枚方市まるっと子どもセンター

：072-840-7221

子ども悩み相談フリーダイヤル（大阪府）

：0120-7285-25（24時間）

杉中学校

：050-7102-9240