



八王子市立宮上中学校

令和8年1月14日

学校だより No.10

〔校訓〕自主・創造・協同、〔青少対スローガン〕ネット・LINEは10時まで、家庭でルールを決めましょう。

夢や目標の実現に向けて(始業式)

宮上中学校長 鷲尾 仁

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。新年を迎えて、今年1年間をこんな年にしたいと考えた人も多いと思います。ただ、「やりたいことがあるのに、なかなか実現できない…」と考える人もいると思います。

皆さんのやりたいことや目標を実現するための方法をお話したいと思います。それは、自分一人で頑張るのではなく、他の人との関わりによってできることです。

自分の知識や経験で誰かを助ける 他人の目標達成を応援する 応援される人になる

1. 自ら学ぶことで、知識や経験を増やす。そして、誰かの困りごとを解決する。

それぞれの人が持っている知識や経験は、ほかの人にとっては、貴重なものかもしれません。そのことを相手に伝えることで、自分にとっても、知識がより整理され、深まります。そして、誰かの役に立つ経験が、自己効力感を高め、自信を向上させて、自分自身のやる気につながります。でも、私には特別な知識なんてないよと思っても、日々の経験で得た小さなコツが、誰かにとっては大きな助けになるのです。

2. 応援の連鎖を起こす。誰かの夢を後押しすることが、自分の夢を近づける。

誰かを応援することが、思わぬ形で自分の夢への近道になります。例えば、スポーツやグループの応援しているときに、チームやグループの活躍を見て、ポジティブな気持ちになって、自分の行動にもよい影響を与えることがあります。また、ほかの人の成功のプロセスから多くのことが学ぶことができます。日々コツコツ頑張っている人や地域で小さな活動を粘り強く続けている方々に声をかけ、励ましの言葉をかけると、その小さな行動が、あなた自身の成長にも繋がっていくはずです。いろいろな行動が、あなたの夢への大きな一歩となるかもしれません。誰かを応援する中で、自分自身も前向きになれる。

3. 応援される人になる：努力と支援の好循環を生み出そう

「応援される人」になることも、夢や目標の実現のためには、大切なことです。応援されることで、周囲からの自然なサポートが増えたり、目標達成のための意欲が続くことになります。でも、ただ待っているだけでは誰も応援してくれません。応援される人になるカギは、自分自身の努力と他の人への応援にあります。まずは、自分の目標を具体的に示して、目標への取り組みを他の人にも知ってもらおう。そして、その取り組みに対して真面目に努力する姿を示す。失敗や挫折もオープンにして、困ったことやうまくいかないことを相談する。他の人の好意に感謝して、反対に相手の困っていることの相談に、一緒に考えてみる。この誠実さが、多くの人の共感と応援を集めます。

さあ、夢や目標の実現へ向けて一歩を踏み出そう！

夢や目標の実現、思ったよりも近くにあるかもしれません。大切なことは、「誰かのために力になる」とことと「周りの人を応援する」とことで、より目標に近づくことになると思います。宮上中の先生、友達、保護者や地域の方々、皆さんの夢や目標の実現を、心から応援しています！

宮中生の活躍

＜２０２５TAMA アンサンブルフェスタ＞ 金賞

※同時に、金賞の中でも特別賞にあたる「グッドサウンド賞」も受賞しました。



おおるり展出品者

令和８年１月１５日（木）から１月１９日（月）までエスフォルタアリーナ

八王子 １階多目的室及び会議室において、第２１回おおるり展が開催されます。時間は１０時から１９時までです。最終日は最終入場が１４時３０分となります。様々な作品が出品されております。ぜひご覧ください。

日	曜	１月行事等	日	曜	２月行事等
13	火	中央委員会	1	日	
14	水		2	月	都立推薦発表（３）
15	木	保護者会（１組）	3	火	
16	金	避難訓練/学校運営協議会	4	水	新入生保護者説明会
17	土		5	木	
18	日		6	金	専門委員会
19	月	生徒朝礼	7	土	南大沢音楽祭
20	火		8	日	
21	水	職員連絡会	9	月	朝礼/安全指導/中央委員会
22	木	百人一首大会（１組）	10	火	避難訓練
23	金		11	水	建国記念の日
24	土		12	木	劇と音楽の会リハ（１組）/都立出願取り下げ（３）
25	日		13	金	劇と音楽の会（１組）/都立再提出（３）
26	月	都立推薦入試（３）	14	土	ESAT-J1, 2
27	火	都立推薦入試（３）	15	日	
28	水	職員連絡会	16	月	
29	木		17	火	定期考査１週間前
30	金		18	水	こすもす交流会（１組）
31	土		19	木	学校運営協議会




※学校からの連絡やご家庭からの欠席連絡に Home&School を活用しています。ご登録をお願いします。

不登校をテーマとした保護者サロン

教育委員会では不登校の子どもたちを支援するために、保護者対象の講演会を実施しています。

講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みを語り合う時間も予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対 象 市内在住で小・中学生の保護者
 2. 日 時 令和8年2月24日（火） 午後2時から午後4時30分
 3. 会 場 八王子市教育センター 大会議室
 4. 内 容 講演 「不登校の子どもたちへの対応のヒント」
講師 八王子市心理相談員
 5. 定 員 60名(先着順)
 6. 受付開始日 令和8年 2月1日（日）
- 

こちらの2次元コードからお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/iapr/1380174>



7. 問合せ 高尾山学園内 教育指導課登校支援担当電話：663-3216