



八王子市立宮上中学校

令和8年3月17日

学校だより No.13

〔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。

頼る 頼られる “ひとりで頑張りすぎる” あなたへ (3月朝礼)

宮上中学校長 鷺尾 仁

3月になり、朝礼も体育館での対面の朝礼となりました。皆さんの元気な姿が見れて、うれしいです。3月は、新しい年度に向けて、準備の期間になります。生徒のみなさんの表情を見てみると、「よし、新学期も頑張りよう」という前向きな気持ちが伝わってきます。その一方で、胸の内に不安や悩みを抱えながら、ひとりで頑張りすぎてしまう生徒も少なくありません。私たちは、「迷惑をかけたくない」「弱いと思われたくない」と考えてしまい、助けを求めることをためらいがちです。しかし、誰かに頼ることは決して弱さではありません。むしろ、人とつながりながら生きていくための大切な力です。ある本には、「自立している人ほど、頼れる相手が多い」と書かれています。自立とは“ひとりで何でもできること”ではなく、“必要なときに助けを求められること”。その気づきは、心を軽くしてくれます。困ったときに「助けて」と言えること。疲れたときに「ちょっと聞いて」と言えること。それは、相手を信頼しているからこそできる行動です。そして、人に頼ることは、相手の「あなたを信じています」という気持ちを受け取ることであります。頼られた側は、「自分は誰かの役に立てた」と感じ、自己肯定感が高まります。助け合いは、一方通行ではなく、関係を豊かにする“循環”なのです。そして、もう一つ大切なことがあります。**人に頼ることは、相手を信頼しているというメッセージになる**ということです。頼られた側は、「自分は誰かの役に立てた」と感じ、自己肯定感が高まります。「ありがとう」と言われたときのあの温かい気持ちは、誰もが経験したことがあるはずです。つまり、頼ることは“相手を喜ばせる行為”でもあるのです。助け合いは一方通行ではなく、関係を豊かにする“循環”を生み出します。

学校は、みなさんが安心して頼れる場所でありたいと思っています。先生たちも、友達も、家族も、あなたの味方です。どうか、ひとりで抱え込まないでください。「疲れた」「聞いてほしい」その小さな一言が、心の重荷を半分にしてくれます。そして、誰かがあなたを頼ってきたときは、ぜひその手をやさしく受け止めてください。その経験が、あなた自身の力にもなっていきます。これからも、生徒のみなさんが安心して学び、成長できる学校づくりを進めていきます。卒業を迎える3年生は、新たな道へと歩み出します。これまで見守り、励まし続けてくださった保護者・地域の皆さまのおかげで、子どもたちは大きく成長しました。心より御礼申し上げます。来年度も、学校・家庭・地域が手を携え、子どもたちの健やかな成長を支えていけるよう努めてまいります。引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和7年度学校経営報告について

令和7年度学校経営報告を宮上中学校のホームページに公開しました。ご覧になってください。

令和7年度も宮上中学校の教育活動を支えていただき、ありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

宮中生の活躍

＜東京都中学校 書初め紙上展＞

特別賞 1年

金賞 1年 1年
2年 2年 2年
3年 3年 3年

＜テニス部＞

八王子市セブンスダブルス大会 準優勝

＜男子バスケットボール部＞

71地区中学校バスケットボール1年生交流大会 準優勝

＜第75回東京都公立学校美術展覧会＞

中学校美術の部 1年 1年



今後の予定

日	曜	3月行事等	日	曜	4月行事等
16	月	生徒朝礼	1	水	
17	火		2	木	
18	水	⑤卒業式前日準備	3	金	
19	木	第37回卒業式	4	土	
20	金	春分の日	5	日	春季休業日終
21	土		6	月	始業式
22	日		7	火	オリエンテーション期間始/教科書配布(2, 3)
23	月	球技大会(2)	8	水	第38回入学式
24	火	学年末清掃/球技大会(1)	9	木	避難訓練/給食開始
25	水	修了式/離任式	10	金	⑤⑥新入生歓迎会
26	木	春季休業日開始	11	土	
27	金		12	日	
28	土		13	月	専門委員会
29	日		14	火	身体測定・聴力検査(1組)
30	月		15	水	身体測定(全)聴力検査(1, 3)/オリエンテーション期間終
31	火		16	木	保護者会・評価説明会(2)★
			17	金	保護者会・評価説明会(3)★
			18	土	
			19	日	
			20	月	保護者会・評価説明会(1, 1組)★ 生徒朝礼/①学級討議



★来年度は保護者会と評価説明会を同日に行います。