特色ある学校づくり「小中連携及び地域活動参加により、自主自律の気風を育てる」

所沢市立上山口中学校　学校通信

薫れ青春

上山口中
ＨＰ

校訓「自主自律」
学校教育目標
〇自ら学ぶ生徒
〇心豊かな生徒
〇言動に責任を持つ生徒
〇健康でたくましい生徒

令和８年１０月２日　第７号　校長　小山義昭

比較対象は？（自分を正確に知るために）

心理学の分野に、「上方比較」「下方比較」という言葉があります。アメリカの心理学者であるレオン・フェスティンガー氏が提唱した「社会的比較理論」では、「人は自己評価を行うために他者と自分を比較する」ということで、２つの方向があります。

〇上方比較　・・・　自分より優れている人を見て、あこがれ奮起する状態。
「自分もあんなふうになりたい」
⇒向上意欲を生む一方、劣等感や嫉妬を招くこともある。
〇下方比較　・・・　自分より苦しく恵まれない人を見て、安心して努力を怠る状態。
「あの人に比べれば、自分はマシだな」
⇒自尊心を保護するが、他者への蔑視につながることもある。

皆さんは、それぞれの例について、どのように考えますか？

例１）テストの点数が、自分は５０点、友達のＡさんは８０点、Ｂさんは３０点だった。
例２）１００m走のタイムで、自己ベストを更新した。しかし、Ａさんはそのタイムより速かった。
例３）大切な役目を担っている。自分はその役目に苦労しているが、Ｂさんはもっと苦戦して役目を果たせていない。

この例を、上方比較・下方比較に当てはめてみてください。どちらの比較にもメリット・デメリットがあることは理解できますね。

比較することで、自分の現在の位置がわかります。そこで次に何をするか？

最終的には、自分自身と向き合うことにつなげられると良いです。過去の自分と比較し成長できたことで自分を認め、将来の自分を想像してそこに向かって努力することが大切です。

１０月（神無月）の予定

1	木	定期テスト
2	金	定期テスト
6	火	全校朝会　夢と豊かな心を育む講演会
7	水	あいさつ運動　専門委員会
8	木	合唱コンリハ
9	金	月曜日課
11	日	地域清掃
12	月	スポーツの日
13	火	学年朝会　学年日引落日

14	水	中央委員会
15	木	市内駅伝
19	月	合唱コンクール
21	水	3年ＳＵ調査　PTA本部役員選出
22	木	2年歯科講演会
23	金	生徒会役員選挙
26	月	諸活動停止～10/2
27	火	生徒会朝会　キャリア学習講演会
29	木	1･2年二者、3年三者相談開始

【スポーツ振興センター掛金４６０円の返金について】

今年度、市より就学援助認定（5／1付）と通知のあったご家庭につきましては、日本スポーツ振興センター掛金460円が免除となります。10月13日の学年諸費において、当初の額より460円減額して引き落としとなりますので、ご承知おきください。

特色ある学校づくり「小中連携及び地域活動参加により、自主自律の気風を育てる」

上中 pride・上中 way「上中の誇り・上中の戦い方」リスペクトされる存在に（敬称略）

第３回埼京杯
第４位（女子バレーボール）
2年 10名

所沢市児童生徒発明創意くふう展
優良賞 1年 6名

入間地区児童生徒発明創意くふう展（※所沢市児童生徒発明創意くふう展優秀賞）
優秀賞 3年 1名 1年 1名 優良賞 1年 2名

新人体育大会兼県民総合スポーツ大会所沢市予選会
剣道 女子個人・第1位(⇒県大会) 2年 1名
男子個人・第3位(⇒県大会) 1年 1名
卓球 女子団体・第3位
2年 7名
1年 5名
男子バレーボール・第2位(地区大会)
2年 10名
男子バスケットボール・第3位
2年 5名
1年 10名
柔道 女子団体・第2位(地区大会⇒県大会) 2年 1名 1年 1名
女子個人階級別・第1位(⇒県大会) 2年 1名 第2位(地区大会) 1年 1名
男子個人階級別・第1位(⇒県大会) 1年 1名
男子ソフトテニス 団体・第3位 2年 7名
1年 1名
個人・第1位(⇒県大会) 2年 1名 1年 1名
ソフトボール・第3位
2年 1名
1年 7名
陸上 4×100mR・第1位(⇒県大会) 2年 4名
共通男子1500m・第2位(⇒県大会) 2年 1名
共通男子3000m・第3位 2年 1名
共通400m・第2位(⇒県大会) 2年 1名
四種競技・第1位 2年 1名 第2位 2年 1名
水泳(県大会) 2年 1名

新座市陸上競技選手権大会
中学男子400m 第2位 2年 1名

令和8年度所沢市小中学校科学教育振興展覧会
入賞 2年 3名 1年 1名

青少年読書感想文全国コンクール所沢市予選会
特選賞(⇒県コンクール出品) 3年 1名 優良賞 2年 1名

「上中生８つの約束」 ～目指せ！文武両道の上山口中～

① 朝食をしっかりとる	② 毎朝、トイレに行く
③ 遅刻をしない	④ 学校で居眠りをしない
⑤ 体をよく動かす（力を出し切る）	⑥ 学習目的以外のスマホやインターネットは１日１時間以内
⑦ 風呂で湯船につかる	⑧ ７時間しっかり寝る