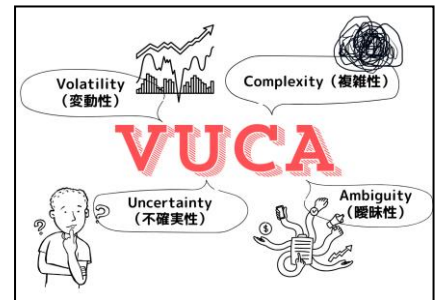


亀田西中学校 生活の指針

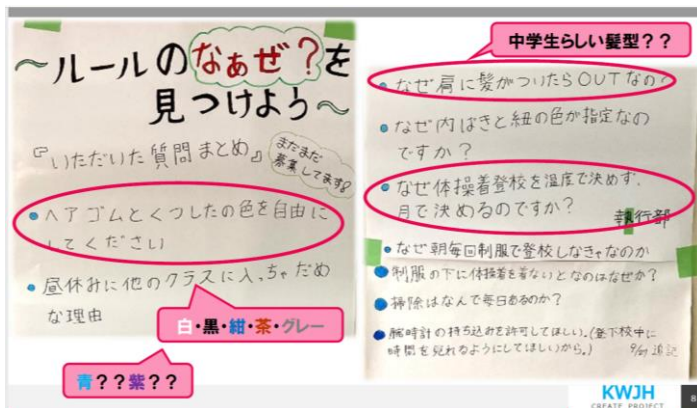
亀田西中学校では、令和6年度から「生活のきまり」に関して全校生徒と改革を行い、令和7年度には「生活の指針」(Creati Book 作成)を策定してきました。現在ある生活の指針は、これで「完成」ではなく、これからも時代や必要性に応じて、生徒たちの手で改良されていく予定です。

【「生活のきまり」を見直した背景】

生徒がこれから生きていく世界は、VUCA (ブーカ) と呼ばれており、言われたことを言われた通りにこなすだけでは AI 全盛期となるこれからの時代を幸せに生きるのは難しい時代と言われています。



そこで、学校内でも、教師が定めた生活のきまりを、言われた通りに行動するだけではなく、「このきまりは本当に必要なのか?」「このきまりはこのように変更した方が現状に合っているのではないのか?」などと生徒たちが声をあげられる環境を創り、生徒たちの手で必然性を吟味しながら「生活の指針」を改善していける形を目指しています。



また、これまでの「生活のきまり」には、生徒が疑問に感じる内容がありました。ベルトの色や髪留めの色に指定があったり、「中学生らしい」髪型という曖昧な表現があったり、体育着に着替える時間が詳細に指定されていたり、持ち物と不要物の線引きが曖昧だったり…など、生徒が必要性に疑問を感じる内容が見られ、改善の必要性を感じていました。

また、「生活のきまり」という数ページの中に、挨拶の仕方から命に関わる項目まで、幅広く多岐にわたって項目が詰め込まれていました。そのため、教員からの指導場面では、命に関わる指導と挨拶の指導が同じ強度であることに違和感を覚えたり、人によって線引きの差があるため不公平感を感じたり…、一斉一律での線引き形式である「生活のきまり」に限界を感じる生徒・教員も多くいました。

そんな中、令和6年度の生徒会がこれらの矛盾に対して声を上げ、改革に着手してくれました。「このきまりは本当に必要なのか?」「このきまりはこのように変更した方が現状に合っているのではないのか?」と何度も全校で議論を重ね、きまりに対する考えを深めながら全校生徒と先生方が納得のいく「生活の指針」を策定し、令和7年度から施行しています。(今後も生徒中心に検討・改善していけるシステムを構築中)

この「生活の指針」の特徴は、記載されている項目を「3枠」(社会の「きまり」・学校独自の「ルール」・より良く生きるための「マナー」)で分類し、捉え方や指導の在り方を整理したことにあります。これにより、「何のために」定められているかを生徒が理解することができ、さらに、指導する教員側としても、指導の強弱をつけやすくなるため、生徒も教員も納得度の高い指針となりました。また、「きまり」と「ルール」は『平等』に扱いますが、「マナー」に関しては『公平』な考え方が必要です。マナーに関する表記は、禁止や制約ではなく理想的な姿を明記することで、一人一人の考え方をもちながらも、同じ方向(理想の姿)に向けて、ある程度の差を受け入れながら生徒全員が行動できるようにしてあります。



また、生徒が見やすい形 (タブレットにデータ保存・リンク設定・QRコード・イラスト取り入れ) で作成し、いつでもどこでも生徒が困ったときに振り返れるようにしてあります。その名は「Creati Book」です!

A: あいさつ

STAR

目指せ STAR あいさつのスリーステップ

**明るく！
笑顔で！**

**いつでも
誰にでも**

**先に！
自分から**

**続けて！
一言会話**

①ステップワン
あいさつをされたらあいさつを返そう。
授業のあいさつは小さくても声を出そう。

②ステップツー
「おはようございます」「さようなら」のあいさつは自分からしよう。
授業のあいさつは先生に届くような声でしよう。

③ステップスリー
相手の顔を見て爽やかなあいさつをしよう。
校内ではすれ違った先生方や先輩・友人にもあいさつをしよう。

昼休み

学校生活のルール

○体育館は学年で決められた日のみ活動できます。

○教室でのトランプなどは通年行うことができます。
【許可されている玩具】
・トランプ ・UNO ・将棋 ・オセロ ・人狼
・ジェンガ ・チェス
【諸注意】
・玩具は個人で用意する。
・保管場所は教務室後ろの入り口の棚とする。
・賭け事はしない。
・昼休み以外の使用は禁止。
・他教室には入らない
・再三の注意にもかかわらず、ルールを守れない場合には、使用を禁止することもある。

自分の「楽しい」だけではなく、
怪我や事故のない、みんなの「楽しさ」を。

社会の「きまり」は**赤色**枠！
 学校独自の「ルール」は**黄色**枠！
 より良く生きるための「マナー」は**青色**枠で記載されています！

給食・補食

給食のおいしい食べ方

① 4歳内服のつらまず病の上をすべて片付けましょう。
② 食卓は清潔を保ちましょう。
③ おいしい食事、いすに座って食事にしましょう。
④ 食卓の隅に座りましょう。

給食当番の人

1 給食当番チェック表（下記参照）を確認しましょう。
給食当番は、給食、掃除、引き取、下痢の症状がある場合、当番はできません。
2 給食当番は、手洗い、身支度（帽子・三角巾、エプロン、マスク）をして、4階終了後、すみやかに食卓を片付けましょう。
3 すべて同じようにきれいに盛りつけましょう。片物は奥が下に取れているので、遠くから盛り付けましょう。

<input type="checkbox"/> 口に食べ物が入ったらおしゃべりをしない	<input type="checkbox"/> 「いただきます」と言ってから食べる	<input type="checkbox"/> 食べている途中で立ち歩く	<input type="checkbox"/> 箸や箸の柄杓を正しく使って食べる
<input type="checkbox"/> ひじきをつけて食べる	<input type="checkbox"/> かまそに熱いので食べる	<input type="checkbox"/> 食卓中にふざけくわいな話をしない	<input type="checkbox"/> まわりの人とふざけながら食べる

学校生活のルール

塩タブレットについて（熱中症予防）

- 「体育授業」「体育祭練習」の前後の休み時間に摂取可能
- 食べるのは教室内だけ（廊下不可）
- 休み時間内に口の中を空にする
- ゴミは学校のゴミ箱に捨てず持ち帰り
- 保管場所は自分の青鞥の中に
- 他人にあげたり、他人からもらったりしない（アレルギー対応・トラブル防止）
- 部活動時の補給は顧問の先生と相談

探究の時間

学校生活のルール



目標達成！
疑問探究！
課題解決！
主体性を育む！



タブレット

学校生活のルール

新潟市 GIGA宣言
GIGA宣言
私たちは端末を利用するときに、次のことを守ります。

学びを深め、学校生活を豊かにするために活用します。
人が嫌がることや人を傷付けることはしません。

学びのために！

人を傷つけない！

亀西 GIGA 宣言 since2021
変化の時代に対応できる力を培うため
これからの時代をよりよく生きるため
私たちはこの宣言を大切にしていきます

学習に関係ないことに使いません

- 先生の指示で使います
- ゲームや動画閲覧など遊びには使いません
- 学習に関係ない検索はしません
- 勝手に友達同士で共有しません

正しく、楽しく、大切に使います

- 先生の許可なくアプリをインストールしません
- 壊さないように、なくさないように大切に使います
- AirDrop や Zoom などの連携で、公開される名前は自分の名前にします

人の迷惑になること、嫌がることはしません

- 他人の iPad は勝手に使いません
- 許可なく他人の写真や動画を撮影しません
- 他人の情報をインターネットに載せません
- 関係のないことをしている友達がいたら注意します

コミュニケーションツールとして有効に活用します

- 積極的に意見を発信します
- 写真、動画、イラスト等を使って自分の思いを表現します
- 適切な機能・技術を活用し、コミュニケーションの幅を広げます

GIGA宣言に反する行為が
繰り返される場合には
使用を制限することも
考えられます。

充電は基本的に家で！



放課後活動

学校での過ごし方

- 放課後の活動時には、通学カバンや制服などの持ち物は、活動場所（指定された場所）に持っていき、教室には戻りません。
- 先生方の目が届かないため、用がないのに教室や生徒玄関に居残らないようにし、速やかに下校しましょう。

【下校マナー】

- 下校時は横に広がり過ぎないようにし、他人への配慮を心がけましょう！

- できるだけ明るい道を選び、極力、複数人で下校すること。
- 万が一不審者に遭遇したら、次のように行動する。
 - ①大声を出して逃げる。
 - ②近所の家に逃げ込む。（ガソリンスタンドやコンビニなどでもよい）
 - ③警察に通報し、その後学校にも連絡する。

- 自転車は縦一列で走行し、交通事故には十分気をつける。

冬期間の諸注意

学校での過ごし方

校内で防寒着を着用しても構いません。原則として、制服（ブレザーや学生服）や体育着の中にタイツやセーター類で防寒します。それでも寒い場合には、さらなる寒さ対策として、制服や体育着の上に防寒着を着ても構いません。

校舎内に雪を持ち込まないこと。床が濡れると、校舎は大変滑りやすくなる。防寒着やカバンに付いた雪は玄関ではらうこと。

- 防寒着は羽織るだけでなく、袖を通したり前のファスナーを閉めたりして、しっかり保温しましょう。
- 制服の中に着るセーター類の生地がはみ出さないように着ましょう。フード付きのパーカー等は制服の下に着ることがないようにしましょう。
- 防寒具（手袋、マフラー、ネックウォーマー、耳当て、帽子等）の使用は基本的に登下校時のみ着用しましょう。
- 膝掛は使用しても構いません。ただし、歩くときに羽織ったり、足に巻いて歩いたりしないようにしましょう。
- 使い捨てカイロは持参しても構いません。ただし、使用後は、安全のためにゴミ箱に捨てず、持ち帰ってください。
- タイツ、ストッキング、レギンスなどで防寒対策を！

- 下足箱に入らない防寒靴は下駄箱の上に置きましょう！

持ち物



持ち物には
記名します。



貴重品は登校したら
先生に預けます。

補食の持参はアレルギーの観点と給食残量が増えることが懸念されるため不可とします。

○集中したい人は、電子機器機能のない耳栓を持参して下さい。

○腕時計は、紛失や破損時に困らないように高級な物を選び、時計機能だけのものを！

学校生活のルール



○水筒・ペットボトルは通年持参可能です。ペットボトルを持参した場合には、ゴミは必ず持ち帰ってください。

○中身は、水、お茶、スポーツドリンクが望ましいです。

○長期休業日や休日の部活動では、熱中症対策のため水分を多めに持参して下さい。

不要物について

不要物

学校生活に必要なものや、勉強の妨げになるものは学校に持ってきません。



不要物を持ってきてしまった場合は、保護者に来校してもらい、事情を説明した後、保護者に直接お返しします。

持ち物



必要があって携帯電話を学校に所持しなければならない場合は、保護者から担任に連絡の上、所定の用紙に必要事項を記入して、持参許可を得ることができます。持参した場合、登校後職員室で担任の先生に預け、下校の際に受け取ります。

他者への気遣い

身だしなみ

【制汗剤】

自分にとっては良い匂いでも、周囲には匂いを苦手とする人がいます。制汗剤などは無香料がおすすめです！



通学カバンや部活動のカバンに付ける装飾品は、並べて置くときに邪魔にならない範囲でつけて下さい！何個も付けたり、大きいものをつけると、他の人の妨げになる可能性があります！大人もフォーマルな靴には、多くて2～3個です！

自転車通学

学校生活のルール

許可条件

- ① 改造された自転車ではなく、ライトが正常に点灯する
- ② 防犯登録がされている
- ③ 学校が発行するステッカーをつける
- ④ 道路交通法で定められている規則を必ず守る
- ⑤ ヘルメットを必ず着用する
- ⑥ 保険に加入している
- 違反があった場合には、自転車通学を停止する。

『許可区域』

東船場1、2、3、4、5丁目(1区) ※旭1除く
 亀田本町1丁目(4区) 長湯(46区) 丸湯(47区) 茅野山地区(41区)
 上、中、下早通地区(43区、44区、45区) ※早通団地は除く
 中島1、2、3、4丁目、亀田大月1、2、3丁目(51区、53区、59区) ※旭2、3、4除く

- 指定された自転車置き場を使用し、施錠する。
- ヘルメット、雨具は指定された場所に置く。
- 積雪時や凍結時など、怪我や事故の可能性が高い場合には自転車通学を停止する場合があります。

道路交通法 (自転車関係)

トラブル防止

学校での過ごし方

【物の貸し借り】

○友達だからといって、勝手に人のものを借りたり、触ったりしません。

【他学年廊下・教室】

○他学年教室や廊下、トイレには不要なトラブルを避けるために、特別な用事がない限り利用しません。

【他教室出入り】

○物が無くなったり、不要なトラブルを避けるために、他教室への出入りは、原則としてしません。

○また、静かに過ごしたい人もいます。その人たちへの気遣いのためにも、他教室への出入りは遠慮して下さい。

【廊下通行】

○学校の廊下は見通しが悪いので、走ると出会い頭に衝突して大怪我につながります。また、廊下が濡れていると大変滑りやすいので、廊下はいかなる時も走りません。

欠席連絡

学校での過ごし方

学校を休む場合・・・

○急な欠席や遅刻は、当日の朝に保護者から連絡してもらいましょう。
欠席・遅刻連絡は、皆さんの安全安心に関わります。連絡はロイロなどではなく、必ず保護者の方の携帯などから連絡して下さい。

遅刻して登校した場合・・・

○遅刻したら、登校後まず職員室に立ち寄り、報告してから自教室に行きましょう。

身だしなみとは・・・

学校生活のルール

○身だしなみとは、相手に不快な思いを感じさせず、良い印象を与える「身なり」や「表情」、「しぐさ」や「言葉遣い」などのことです！



お家で楽しもう！

「おしゃれ」

自分のため

「身だしなみ」

相手のため

学校で学ぼう！

身だしなみ

身だしなみとは

相手に
好印象な姿！

制服の着こなし

言葉遣い

体育着の着こなし

表情

第一印象

しぐさ



他者への気遣い

制服の着こなし

上下標準学生服（日本標準学生服規格マーク入り）または紺色標準ブレザーで登校し、生活する。

学校内では、学校指定の名札を左胸ポケットにつける。制服を脱ぐ場合には、ワイシャツに名札をつける。

ズボンが下がり、かかと部分が擦れたりしないようにベルトを着用しよう！ベルトの色は制服と同系色がおすすめ！

穴があいていない、清潔な靴下を履こう！柄が派手すぎたり、色が華美すぎると悪目立ちします！制服とマッチした色づかい＆控えめな柄の靴下で、清潔感を足元から演出しよう！

高校入試面接



身だしなみ

ブレザー着用時にはリボン（学年毎色分け）を襟元に結ぶ。リボン付きが正装です。

学生服の下は白のワイシャツを着用する。

セーターやタイツ（色・柄）は制服にマッチしたものを着よう！セーターがはみ出たり、タイツが伝線していないか要チェック！

スカートの長さは膝が隠れる程度で！

かかとのつぶし履きはだらしな印象に！

内ばきの運動に適した靴を選び、かかと部分に記名する。また、外ばきとの区別のため、赤紐をつけること。

学校指定の通学カバン（校章をつける）を利用する。（部活動の用具など入れるカバンは自由です！）

体育着の着こなし

○体育や清掃など、必要がある活動の時は、体育着に着替えて活動する。

○下校時の服装は体育着でもよい。

○部活動の際に使うTシャツやジャージ等は、部活動の時間以外は着用しない。

【熱中症予防のために体育着登校について】

○6月下旬～前期終業式までの期間、登校時の暑さ対策として、体育着（半袖または長袖の）Tシャツ・ハーフパンツ）での登校を可とします。（暑さ対策なので長袖・長ズボンは不可）

※なお、この期間以外においても、登校時点で25度（直射日光の当たる外気温、夏日）を超える日は、体育着登校を可とします。

活動に
遅れないように
着替えよう！

身だしなみ

【部活動時】

○基本的には体育着や部活動のウェアで活動しましょう！ただし、動きづらかったり、洗濯が間に合わない場合には、家にある服で活動しても構いません！

【自転車生徒の体育着登校】

○スカートで自転車登校する場合、運転しにくくなる場合があるため、通年体育着登校を可とします。

第一印象

人の印象を決める要素



身だしなみ

【髪型】・・・入試面接や職場体験に行ける髪型を！
自分と亀田西中にマイナスになる髪は×

- 寝癖はついていませんか？
- フケなどが背中についていませんか？
- パーマや縮毛矯正はしていませんか？（生まれもった髪を大切に）
- 見た目ではわかるほどのワックスをつけていませんか？
- 前髪が目にかかる時は、ピンで止めて明るい印象を
- 外部からお客様がいらっしゃる講演会や式典の際には髪をまとめるのが大人のマナー！その際には髪と同系色のゴムやヘアピンがおすすめ！（シュシュは×）

【化粧】

肌を保護するためのリップや日焼け止めは良いですが、自分を可愛く見せようとする化粧は学校には不要です。自分のためにする「おしゃれ」は家でしましょう。

【装飾品】

ピアスやネックレス、ブレスレットや指輪などの自分を可愛い&格好よく見せるための装飾品は、学校には不要です。「おしゃれ」は家でしましょう。

- 体育や理科の実験、家庭科、技術、美術、ランチ時など、下すことで妨げになる時は髪を束ねること。
- 髪の毛の脱色や染色は、自分や学校全体にとってマイナスになるためしないこと

言葉遣い

身だしなみ

【4つの価値の例】
例) 2度目に訪れた美容室の店員さんの対応が・・・



「〇〇さん、二度目のご来店ありがとうございます！この前来店してくれた時に、お花が好きっておっしゃってたので、季節のお花を買ってきてみました！お気に召してくれると嬉しいです！」

「〇〇さん、二度目のご来店ありがとうございます。前回のカットはいかがでしたか？〇〇さんにはこういうスタイルも似合うと思いますが、いかがですか？」

「いらっしゃいませ。何度目のご来店でいらっしゃいますか？二度目のご来店、ありがとうございます。本日はどのようなスタイルにさせていただきますか？」

スマホ

学校外・長期休業の過ごし方

スマートフォン、ゲームの長時間利用にご注意を！
 スマホのブルーライトは、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。
 ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！

通信機器は、保護者の責任のもとで正しく取り扱おう！
 使用時間や使用料に制限を設けるなど、保護者ときちんとした約束をすること！

スマホの17の約束

1. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
2. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
3. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
4. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
5. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
6. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
7. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
8. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
9. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
10. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
11. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
12. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
13. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
14. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
15. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。
16. ブルーライトは目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。ブルーライトを夜に浴びるとぐっすり眠れず、ホルモンの分泌に影響し、肥満を促進するという研究も！
17. 長時間の連続利用は、目に刺激が強く、眼精疲労や頭痛などの症状を引き起こすと言われています。長時間利用は避けましょう。

SNS

学校外・長期休業の過ごし方

〇一見、目に見えない世界に見えるけれど、一番証拠が残りやすいのがSNSの世界。匿名で自由に自分の考えを発信できる世界だが、「自由」には「責任」が伴う。
 〇SNS上での悪口を書き込んだり、個人が特定できるような画像や動画をSNS上に載せることは犯罪である。

〇SNS上で、見ず知らずの人との交信には、危険が潜んでいることを理解する。



お金

学校外・長期休業の過ごし方

〇お金の貸し借り、おごり合いをしない。
 〇中学校は自分で働くことができないため、「自分のお金」は世の中に存在しない。今、皆さんのお財布に入っているお金は、基本的にお家の人や親戚から「借りている（使わせてもらっている）」お金である。したがって、誰かに貸したり、あげたり、物売り買ひすることはやめること。
 〇自分一生懸命働いて稼いだお金なら好きに使って構わないが、皆さんが「使わせてもらっている」お金は大切に自分で管理すること。

ネットゲームなどの「課金」にも十分気をつけましょう！
 目に見えないお金は「使った」感覚が鈍くなるため、使いすぎる傾向があります！要注意！

