



港区★中学生NEWS



港区の公立中学校に通う中学生のみなさん、こんにちは。港区長の山口照美です。3年生はもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます！私も港区長の任期を3月末で終えて卒業です。最後のメッセージを届けます。港区で育って学んだみなさんが、「未来を自らつくる人」になりますように！

「未来は今の自分がつくる」自分で考え、選ぶ力をつけよう

中学生の時、私は居場所が家にも学校にもありませんでした。両親は妹ばかりかわいがり、私のことを傷つける言葉を投げつけ、時に暴力もありました。「私なんか無価値だ」と思うほどに、自信を無くして勉強も運動もできないと思い込み、友達とのコミュニケーションがうまく取れず、本の世界に閉じこもっていました。※今、みなさんが心身につらいことがあるなら区役所・学校や周りの大人に相談を！

何とか入れた私立の女子高での出会いで、私は人生を自分の手に取り戻しました。私の書いた文章を褒めて、賞に応募させてくれた国語の先生のお陰で、将来は文章を書いて生きていきたいと思うようになりました。中学校の時の私を知っている人は、高校にはほとんどいませんでした。本やマンガが好きな友達、部活の仲間、勉強を教え合う級友にめぐり会い、私は「文学の勉強ができる、遠い大学に受かって家を出る」明確な目標を持って、初めて自分で未来を選ぶことができました。今の環境をすぐに変えることができなくても、周りの信頼できる大人に相談し、選択肢を増やし、選べる力をつける努力を「今」やることで、「未来をつくる」一歩が踏み出せます。15歳の可能性は無限で最強です！港区で学んだみなさんが、幸福と思える人生を過ごすことを心から願っています。



読書のススメ

『そういうゲーム』ヨシタケシンスケ
(KADOKAWA)

たとえば投げたゴミがゴミ箱に入れば勝ち、といった小さなことから、つらい気持ちをやり過ぎて今日も生きていたらそれだけで勝ち、というちょっと考えてしまうことまで、生きることを「そういうゲーム」ととらえると気持ちが楽になる本です。自分でいろんな場面を「ゲーム」ととらえて、続きを書いてみてください。



ちょっとNEWS

スマホの使い過ぎを自分でコントロール！
スマホ制限アプリ「Blockin」

スマホの長時間利用で寝不足だったり、勉強が進まなくなったり、SNSに心を乱される人にオススメなのが中高生の利用者が多いアプリ「Blockin(ブロッキン)」です。制限をかけるアプリや日時を選んで、使用時間の記録もできます。港区の教育ネットワークに登録する企業のアプリです。使ってみよう！



10代のための相談窓口まとめサイト

ミークス で 検索 <https://me-x.jp/>