



木刈中タイムズ

No. 12

心身ともにたくましく 自ら学び 共に生きる生徒
一笑顔・感動、はつらつ木刈一



気持ちの持ち方しだいで

印西市立木刈中学校長 泉水 真由美

「こんなに頑張っているのに」とか、「どうせ自分には無理」、「なぜ、うまくいかない」などと、思うことはありませんか？誰しも、壁にぶつかったり、努力しても努力しても自分が思い描くようにならなかったりすることはあります。しかし、その様なときに、ネガティブ思考で落ち込み、自分や周りを否定し続けてしまうか、気持ちを切り替えて、ポジティブに考えたり、見方を変えたりすることで、次の行動が変わり、新たな道が拓けることもあります。

例えば、「頑張っていたことがうまくいかなかった」とき、「もうだめ」と誰しも落ち込むと思います。その気持ちはあってあたりまえです。しかし、ずっとその気持ちを引きずるか、気持ちを切り替えることができるかで大きな違いがでてきます。「もうだめ」の気持ちでずっといると、それ以上前には進めません。「うまくいかなかったけれど、ここまで頑張る力が自分にある」とか「この部分はよかった」などと思えると、そこから先に進もうとする力がでてきます。

また、新しい物にチャレンジしようとするとき「上手くいかないかもしれない」と思うのではなく、「経験を積むチャンスだ」と前向きに考えることが、自分の成長を加速させます。「できない」ではなく「まだできていないけど、できるようになる」という言い方に変えるだけでも、心の持ちようは大きく変わります。心の持ち方が前向きだと、新しいことにチャレンジする意欲が湧きます。失敗してもその経験を成長の糧として捉えることができるようになっていきます。気持ちの持ち方しだいで、ピンチがチャンスに変わったり、困難を乗り越える力が持てたりもします。

しかしストレスを抱えたままだと、気持ちがネガティブになりがちです。ちょっとした運動や趣味などで、ストレスを発散し、心をリフレッシュさせることが、ポジティブな心の状態を維持することにつながります。

3年生は、受験期に入り、ストレスを感じるが多くなると思いますが、心のリフレッシュをしながら、受験を乗り越えてください。また、1・2年生も、日々の生活の中で「思うようにいかない」ことがあると思います。しかし、「思うようにいかない」ということはあってあたりまえです。一人ひとりみんな考え方や思いは違うのですから。だからこそ、ポジティブシンキングで、これからどうしたらよいかを考えられるようになると、いろいろな道が拓けてくると思います。

ネガティブに考えることが多いようなら、少しずつでよいと思います。ポジティブに考えていけるように、少しずつ変えていけると、気持ちが軽くなっていくと思います。

【いじめ相談】

鈴木一成(教頭)・久保谷博(教頭)・菊池秀憲(生徒指導主事)・安西太一・蝦原拓弥・皆川匠
杉森弘美(養護教諭)・太田成美(養護教諭)

【セクハラ相談】

鈴木一成(教頭)・久保谷博(教頭)・岡本里美・賀集瑞帆・宇佐見陽子
杉森弘美(養護教諭)・太田成美(養護教諭)

11月の行事等

○食に関する指導

(3年生)

義務校育9年間で、それぞれの発達段階に応じて、栄養教諭の方から「食」に関する指導を受けてきました。今回がその指導の最終回となりました。今回の指導では、朝食の大切さ、そして朝食をただ摂取するのではなくバランスのよい食事をとることで、学習の効果も上がるという調査結果のお話もありました。ただ食事を摂るではなく、心身の成長を考えた食事をしていくことの大切さを学びました。



○邦楽体験(1年生)



音楽の学習の一環として、18日(火)～21日(金)に邦楽体験を1年生で実施しました。小学校でも箏の体験は行っ

ています。今回は、少し難易度の上がった「ふるさと」を練習しました。「ふるさと」は弦を弾くだけではなく、弦を押して音を高くする場所があります。そこがうまくいかず、苦戦している生徒もいました。しかし、繰り返し練習していく中で上達し、みんなできれいな演奏ができるようになりました。

○着物教室(3年生)



家庭科の授業の一環として着物教室を6日(木)・7日(金)に3年生を対象として実施しました。外部から着付けを教え

てくださる講師の方々に来校していただき、浴衣を実際に着るという体験です。浴衣の着方、帯結びと普段自分では行ったことのない活動です。説明と実演もありましたが、戸惑っている生徒もいました。しかし、地域のボランティアの方々に協力していただいたお陰で、スムーズに浴衣を着ることができました。お互いの姿を見て、嬉しそうにしている様子が印象的でした。これから、何かの機会に和装にチャレンジしてみてください。

○三者面談(3年生)

3年生は、14日(金)～21日(金)に三者面談を実施し、今後の進路について真剣に話し合いを行いました。1・2年生も人ごとではありません。少しずつよいので、自分の将来について真剣に考える時間を作ってください。3年生、最終決定は自分で行えるように、いろいろな情報や助言を得て、しっかりと考えてください。

受賞の記録

○サッカー部

千葉県新人大会 3位



技術・家庭科

第三部会技術・家庭科作品展

家庭科 金賞 5名

技術科 金賞 7名

○理科

千葉県児童生徒・教職員科学作品展

科学論文の部 入選 1名