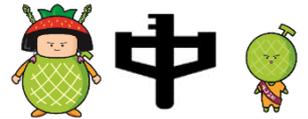




# 耕心 ~夢追いかけて~

佐世保市立吉井中学校  
学校だより 第22号  
文責 校長 川口 貴晴  
令和3年9月24日(金)発行

【学校教育目標】自ら生きる力を培う生徒の育成  
【めざす学校像】生徒一人ひとりの夢と志を育む学校  
【一徳運動】「みそあじ運動(みなり・そうじ・あいさつ・じかん)」



## リモートで全校朝会~心を軽く~

9月22日は、リモートで全校朝会を実施しました。朝会の内容は、NHK全国学校音楽コンクール(Nコン)の表彰と、私からの話でした。

Nコンについては、生徒たちは大会に向けて夏休み前からずっと練習を重ねていましたが、コロナ禍で思うような練習ができずに残念な思いがしていたことでしょう。しかし、そんな中でも練習方法を工夫し、奨励賞をいただきました。参加した生徒からは「楽しかった」「また来年出たい」などの感想が聞かれたそうで、思い切って出場させて良かったと思いました。夏休み返上で練習に参加した生徒のみなさん、本当にお疲れさまでした。

私からは、「心を軽くする」という話をしました。コロナ禍でいろんな面で精神的に参っている今だからこそ伝えたい話でした。人は「喜怒哀楽」や「悩み」があって当然です。人だからこそいろいろな感情を抱くのです。「喜怒哀楽」や「悩み」は、日常生活には、必ず起こるものであり、それ自体は人として生きていくために必要なことです。特に、「怒り」の原点は、「命を守る」ことに直結していると言われています。大昔の時代から、家族や仲間、そして自分自身などの大切なものを守るために必要な感情だということです。また「ストレスを感じる」のは、生きていけば当然で、ノーストレスの生活は絶対にありえないと言われています。では、何が問題なのかというと「過ぎる」・「コントロールできない」という事態が問題であり、日常生活に支障をきたすということになります。

先日放送された、「世界で一番受けたい授業」というテレビ番組の中で、「心を軽くする16の方法」が紹介されていました。その中で紹介された方法に、「ため息」や「深呼吸」をすることや、「肩にぎゅっと力を入れて、すんと脱力する」等がありました。これだけでも十分に気分転換にもなりますし、効果があると思います。他には「朝日を浴びる」、「背筋を伸ばす」「花を見る」等もありました。

とにかく、「喜怒哀楽」や「悩み」は誰にでもあるもので、生徒の皆さん、自分だけが特別ではないということ覚えておいてほしいと思います。何か心に引っかかることがあれば、誰かに「相談」したり、「助け」を求めたりすることも大切です。

それも「心を軽くする」特効薬の1つですよ。

## 心が軽くなる16の方法

- ① ため息をつく    ② 背筋を伸ばす    ③ ギュツ体操
- ④ 「興奮している」と言う (緊張しているとき【場面】にこの言葉を発するとパフォーマンスが上がるそうです。)
- ⑤ よく噛む    ⑥ 第三者に話す    ⑦ 「疲れた」と言う
- ⑧ 「助けて」と言う    ⑨ 下の名前で呼んでもらう
- ⑩ 悩みを書いて破る    ⑪ 週末は違う環境で過ごす
- ⑫ 目標をもたないことを目標とする
- ⑬ 起きたら日光を浴びる    ⑭ 花(の画像)を見る
- ⑮ ASMRの動画を見る (最近話題になっている ASMRとは、Autonomous Sensory Meridian Responseの略で、直訳すると自律感覚絶頂反応という意味です。サクサクとしたものを食べる咀嚼音や耳かきの音、パソコンのキーボードを打つタイピング音、スライムを触る音など、「それを聞くと頭や背筋などがゾクゾクとする心地よい音」のこと。だそうです。)
- ⑯ 今すぐ幸せになれるリストを作る



以上、「心を軽くする16の方法」を紹介しました。自分に合った方法をいくつか持っているといいと思います。特に受験を控えた3年生には1つでも2つでもって(身に付けて)ほしいと思います。

今回は「心を軽くする」ための大切な方法をお伝えしましたが、他にも「ストレスマネジメント」や「アンガーマネジメント」などもあります。どちらにも共通しているのは、「マネジメント」という言葉が示すように、自分なりに「ストレス」や「怒り」をコントロールすること、その方法(スキル)を身に付けておくことが大事だということです。今後チャンスがあれば「耕心」等で紹介したいと思います。これらのマネジメントのスキルの1つを紹介すると、やはり「ため息」や「深呼吸」です。(アンガーマネジメントについては、保健室前の掲示板に紹介されています。ぜひ参考にしてください)



## もっとよっ！いいね！No3

吉井中の「いいね！」を探そうのNo3（9月号）が完成しました。心がほっこりする内容ばかりです！



### 1年生

- Kさん、Aさん：困っていたら助けてくれた。
- Mさん：頼もしい班長になってくれてありがとう。
- Nさん、Rさん：一緒に勉強してくれた。
- Mさん：真面目に掃除をしていた。



### 2年生

- Oさん：いつも相談に乗ってくれて、アドバイスをしてくれる。
- Mさん、Hさん：いやなことを一緒にしてくれた。
- Yさん、Mさん：1日中優しくしてくれた。
- Mさん、Yさん：休んでいる人の机にプリントを入れていた。



### 3年生

- Cさん：いつも笑顔であいさつしてくれる。
- Nさん、Aさん：みんなをまとめていた。
- Nさん、Yさん：荷物を運んでいた。
- Hさん、Mさん：トイレのスリッパを並べていた。



## 「実」を使って③・・・先生方から

「実」を使った熟語紹介の第3回目（最終回）です。今回は先生方の作品です。生徒向けのメッセージであったり、自身の決意であったりといろいろです。先生方については、実名で紹介します。

◆**石田浩一先生「結実」**（来年3月、3年生が立派に巣立っていけますように。）

○**前川忠浩先生「実直」**（かげひなたなく、誠実に何事にも取り組める人物であってほしいという願いです。）

●**眞辺恭子先生「実行」**（決意や想いを行動に移そう！）

□**水田礼子先生「充実」**（学校生活の中の1時間、1時間を大切に充実した毎日をご過ごしたいと思います。）

■**川崎知代子先生「実践」**（とりあえずやってみましょう！何かが動き出します。）

◇**黒崎智美先生「実践」**（いつでもマスクで、自分や仲間を守りましょう。）



◆**石橋薫先生「着実」**（実りの秋に、確かな学力を着実に身に付けてほしいから。）

○**久保花実先生「着実」**（生徒の皆さんと自分自身の英語力を着実に伸ばす1年にしたいから。）

●**高柳勢津子指導員「躬行実戦（きゅうこうじっせん）」**（自らの意思で、実際に行動、実行してみる。口だけではなく、実際にやってみるの大切さをいう言葉。迷いがあるときに背中を押してくれる言葉です。）

□**石橋真瑚先生「篤実」**（大変な毎日が続きますが、何事にも真心をもって、思いやりをもって挑戦し、日々前進していきましょう！）



■**口石咲紀先生「熟実」**（1、2、3年生がこれまで頑張つて実をつけたものをさらに伸ばし、完熟した実にしてほしい。2年生は、尊敬される最高学年の先輩に！3年生は志望校合格に向けて！！）

◇**前田敏浩先生「堅実」**（何事も一歩一歩、歩んでいくことが大切です。それが自分の夢に繋がってくると思います。）

◆**川崎正美事務補助「実行」**（考えてばかりでは、何も叶いません。失敗を恐れずに、実行してみよう！）

○**月岡美奈先生「誠実」**（心を込めて、生徒の皆さんに寄り添っていきたいと思います。）

●**平田宏光教頭「充実」**（一日一日を大切に、悔いのない満足した日々をご過ごしましょう。）

※9月21日から30日までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が始まります。スローガンは「ゆずりあう心でひるがる無事故の輪」です。最終日の9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」となっています。保護者の皆様・地域の皆様、安全運転第一をお願いいたします。

