

中学校だより

意欲あふれる社会人になろう

令和7年度 2月号

～礼節・自主・勤勉～

(令和8年1月30日発行)

「すべての職員がすべての生徒を

幸せにできる学校」

岸和田市立北中学校

～well-beingを向上させる学校をめざして～

自分でコントロールできることに集中する

早いもので令和7年度も残り2ヶ月となりました。3年生は入試、1・2年生は学年末テストが近づいています。焦りと緊張感で何から手をつけてよいかわからず、不安な状態に陥っている人はいないでしょうか。

アメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズは、「人間は、心構えを変えることによって、人生を変えることができる」という言葉を残しています。私たちの日常には、自分の力で「コントロールできること」と「コントロールできないこと」の二つが存在します。例えば、明日の天気、他人の言動、過去の失敗、あるいは入試の結果そのもの。これらはどんなに悩んでも、自分一人では変えられない「コントロールできないこと」です。反対に、今日何時間勉強するか、友人にどんな言葉をかけるか、失敗から何を学ぶか。これらは自分の意思で決められる「コントロールできること」です。

私たちは時として、他人の評価や過ぎ去った結果など、コントロールできないこと、変えられないものに心を乱され、エネルギーを消耗してしまいがちです。しかし、成長する人はちがいます。「今、自分に何ができるか」という一点に集中します。

東京オリンピックのサーフィン競技で銀メダルを獲得した五十嵐カノア選手は次のような言葉を残しています。「サーフィンは海との戦いでもあるし、プレッシャーやほかの選手との戦いでもある。自分がコントロールできることは準備しかない。」五十嵐選手の言葉から、不安やプレッシャーを乗り越えようとする強い意思を感じます。自然や対戦相手は自分の力でコントロールすることはできません。しかし、大会までの時間をどう使い、どんな準備をしていくかは自分でコントロールできます。

生徒の皆さん、もし何かに悩み、不安になったら、一度整理してみてください。それは自分の力で変えられることですか？ もしそうなら、迷わず一歩を踏み出しましょう。変えられないことなら、潔く受け入れ、今の自分にできる最善の努力に目を向けましょう。この「コントロールできることに集中する」という習慣こそが、困難を乗り越え、自分らしい未来を切り拓く力になると信じています。

<生徒指導担当より>

1月26日の全校集会で、ゴルゴ松本さんによる「命の授業」についての話をしました。ゴルゴ松本さんの「命の授業」では、漢字を使って様々な話をしてくれます。その中のいくつかを生徒たちに紹介しました。

「吐く(はく)」という漢字。この漢字は、口編に＋－(プラスマイナス)と書きます。「吐」からマイナスなことをとっていくと「叶う(かなう)」という漢字になります。「人間嫌なことはたくさんある。」「嫌なことを取っていくと夢は叶うんだ。」「弱音は吐いてもいい。」とゴルゴ松本さんは強く語られています。ネガティブな感情、マイナスな言葉を吐き出すと「口」からは＋しか出てこなくなります。この話を様々なことにも置き換えることができると思います。私からもたくさん話をしましたが、生徒たちに「嫌なことはないか」「辛いことや苦しいことなどは一人で抱え込まずに相談してほしい。」と伝えました。ご家庭でも変わった様子等があればすぐに学校に相談してください。みんなが安心・安全に過ごせる学校にしていきたいと思っています。

2月行事予定

日	曜	学校行事・時間割変更	時間割	給食	部活
1	日	和歌山私学入試			
2	月		月1~6	○	○
3	火	専門委員会	火1~6	○	○
4	水	生徒会イベント	水1~6	○	×
5	木		木1~6	○	○
6	金	校外学習(2年生)	金1~6	○ 1・3年のみ	○
7	土				
8	日				
9	月		水1~6	○	○
10	火	大阪私学入試	火1~6	○ 1・2年のみ	○
11	水	建国記念の日 大阪私学入試			
12	木	大阪私学合格発表	木1~6	○	×
13	金		金1~6	○	×
14	土				
15	日				
16	月	特別選抜出願	月1~6	○	×
17	火	特別選抜出願 公立一般懇談	火1~6 火1~4(3年)	○	×
18	水	学年末テスト(1・2年) 公立一般懇談	テスト時間割(1・2年) 水1~4(3年)	○ 3年のみ	×
19	木	学年末テスト(1・2年) 特別選抜入試 公立一般懇談	テスト時間割(1・2年) 木1~4(3年)	○ 3年のみ	×
20	金	学年末テスト(1・2年) 特別選抜入試 公立一般懇談	テスト時間割(1・2年) 金1~4(3年)	○ 3年のみ	○
21	土				
22	日				
23	月	天皇誕生日			
24	火	創立記念日			
25	水		水1~6	○	○
26	木	1年生研究授業	木1~4+研究授業(1年)	○	○
27	金		金12354	○	×
28	土				

*3月主な行事予定

11日(水)公立高校一般選抜 12日(木)卒業式予行 13日(金)卒業式
16日(月)~19日(木)学期末懇談会 17日(火)1・2年生合唱コンクール 24日(火)修了式

<インフルエンザ対策のお願い>

1月末は厳しい寒さが続きました。北中学校ではインフルエンザ広がり、多くのクラスで学級閉鎖となりました。保護者の皆さまにおかれましては、急な対応にかかわらず、ご理解ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。あらためて下記の点についてご協力をお願いします。

・手洗い、うがいの徹底：外出後や食事前はもちろんのこと、こまめに石けんを使った手洗いやうがいを行いましょう。ハンカチを忘れずに持参させてください。

・十分な休養と栄養：バランスの取れた食事と十分な睡眠・休養は、免疫力を高める上で非常に重要です。

・人混みを避ける：流行期には、不要不急の人混みや繁華街への外出を控えるように生徒へご指導ください。外出が必要な場合は、マスクの着用をお願いします。