

★心も身体も大きく！★

～GWの終わりとともに

学校生活が本格的に動き出します～

新しい学年がスタートし、早1ヶ月が経ちました。GWも終わり、毎日の授業や部活動、行事等も本格的に動き出します。目前には、修学旅行、校外学習が控えています。学級として協力し、さらにつながりを深め、相互理解の機会となるよう頑張ってもらいたいと思っています。

日々クラスの絆は深まっていることと思いますが、より一層居心地の良いクラスにしていくために、一人ひとりの心の持ちよう、考え方について次のことをがんばってもらいたいと思います。

これはすでに始業式の式辞の中でも話したことですが、皆さん覚えてくれていますか？

私たち人間の心の動きをつかさどっているのは、プラスとマイナスのエネルギーだと言われています。自分の思い通りにことが進まなかったり、思いが上手く伝わらなかった時などついいらいらしたり、落ち込んだりしてしまうことはありませんか。多くの方がこのような悩みを持っています。その原因は自分の心のエネルギー状態と関係があるようです。実は心のエネルギーはプラスとマイナスが常に増えたり減ったりしているようで、それが人の感情や体調に大きな影響を与えています。前向きな気持ち、人に対して優しい気持ちになれることは心にプラスのエネルギーが多くなっている時です。

始業式では新しいクラスでまず良好な関係を作るために、このプラスのエネルギーを増やし、プラスの感情を高めるために頑張ってもらいたい4つのことを話しました。

【4つの良い習慣】

1、『いい言葉を』を口にしよう！

2、自分を愛し（いと）おしもう！

3、心地よい環境で過ごそう！

4、誰かを笑顔にしよう！

1つ目は、「嬉しい」など心が温くなる言葉、元気の出る言葉を口に出しましょう。「できない」「むかつく」はだめ、悪口もマイナスです。

2つ目は自分の発見、自分の本心に向き合うことが大切であること。

3つ目は、部屋や机上、教室の机の中などは整理整頓を心がける。たまには自然の中に身を置くこともいいですね。

4つ目は、人に喜んでもらうこと、家族孝行やボランティア活動なども人を笑顔にできますね。私たち人間は完璧ではありません。時には落ち込むのも仕方ありません。

でもせっかくの一度きりの人生です。落ち込んでいるのはもったいないと言えます。心にプラスのエネルギーを増やす習慣を身につけることで、笑顔で明るく過ごす時間が多くなり、みんなに楽しさの輪が広がっていくのではないのでしょうか。

1年生の皆さんは、日々めまぐるしく時が流れ、そろそろ疲れが出始めるころかもしれません。無理をせず、疲れたら少しずつ上手に休みながら学校生活を送っていきましょう。教科ごとに変わる先生、部活動の先生や先輩など新しい出会いもたくさんあります。

「出会いが人生の豊かさの質を決める」とも言われています。中学校3年間は、長さは小学校の半分ですが、短いけれども「人生」を大きく動かす大事な時期です。出会った人の影響を受け始める時期に入ります。小学校のころより、身体はもちろんのこと、心が大人となって自分が関わる人の影響をしっかりと受けるからです。親、友達、先輩、先生方、そして『一期一会』で出会った人たちです。人との出会いから「こころ」もしっかりと成長できる3年間となるよう頑張ってください。

○家庭訪問へのご協力ありがとうございました。

4月25日(水)～5月2日(水)までの5日間にわたり家庭訪問を実施させていただきました。期間中、日程調整、当日の時間のずれ等ご迷惑をおかけしたこともあったと思います。

訪問ではご家庭での様子(学習面・生活面)健康に関することなどをお聞きすることができました。今後の教育活動に有効に生かしていけるようしてまいりたいと考えております。

家庭訪問期間は終了させていただきましたが、今後、期間中に関わらず、ご相談、ご心配なこと等がございましたら遠慮なくご連絡いただけたらと思います。ご協力に感謝いたします。

○5月11日(金)は授業参観・PTA総会です。

～たくさんのご来校をお待ちしています～

日時 5月11日(金) 13時30分から

13時30分から授業参観 : 各学級教室他 (各クラスの参観科目は配布済み)

14時30分から PTA 総会 : 多目的室(本館4階)