



志木中だより

7月号 令和3年7月1日

【学校教育目標】

- ・考える人
- ・思いやりのある人
- ・たくましい人

志木市立志木中学校 志木市柏町3丁目2番2号
048(471)0143 FAX 048(474)6592
URL <http://www.shikichu.ed.jp/>

教頭 高橋俊浩

『 どう見るか、どう生きるか 』

1 見方を変える

私たちは日々の生活の中で数多くのストレスに囲まれて生活しています。大人も子供もそれぞれに抱えているものがあります。たとえば、学習、部活動、人間関係（友達、家族、教員等）といったストレス要因があり、これにより不安、焦り、いらだち、怒り、緊張、抑うつといった感情が伴うことがあります。時に、このような負の感情は雪だるま式に膨れ上がり、自ら制御できなくなることもさえます。特に、人間関係や自他の性格について悩んだ経験は誰にでもあることでしょう。

そんなとき、相手や自分への見方を変え、ネガティブな側面をポジティブにとらえ直すことで、ストレスを軽減できることもあります。たとえば、「いい加減」⇒「おおらか」、「頑固」⇒「意志が強い」といったように、見方を変えることで心象は大きく変わります。志木中学校の保健室の前には、



保健室前の掲示物

「みんなでリフレーミング」という生徒が作成した掲示物があり、短所のシートをめくると長所に変換したシートが見られるようになっています。物事にマイナスやプラスのイメージを与えているのは、あくまでも自分自身ということになります。

この考え方をスポーツに投影してみると、試合中にミスをしてしまったときに、「失点につながってしまった」という見方をするよりも、「他のプレーで取り返す」とマインドセットしている方が、自分も周囲も活気が出ます。

もちろん、ストレス自体は悪い側面ばかりではなく、私たちのパフォーマンスに良い影響を与えたり、大きな成長を促したりすることもあります。一方で、1学期を終えるこの時期、長い夏休みに悩みを持ち越したくないのは言うまでもありません。思い悩んで立ち止まってしまったときに、今までとは少し違った角度で見つめてみることも大切です。ものの見方を少し変えることで、今までとは全く違う景色が見えることがあります。

ものの見方は、緩やかに、そして確実にその人の生き方に表れていくものです。

2 有終の美

一学期もあと20日足らずで終業式を迎えます。6月の下旬から学校総合体育大会が各会場で開催されました。今年度は「まん延防止等重点措置」の余波により、観戦者の入場にも制限がかかっていたため、生徒たちの健闘している様子はわずかしか観戦することができませんでした。

大会は勝負ですから、勝つこともあれば負けることもあります。ただし、3年生にとってこの大会が、中学生として最後の大会であり、負けることは部活動を引退することを意味します。積み上げてきたものの成果が問われる大会、少しでも上に進みたいという気持ちを前面に、熱戦が繰り広げられました。

試合中、祈るような眼差しで仲間のプレーを見つめる姿、一瞬に賭ける想いと全力を尽くす姿は、見る者を惹きつけて止みません。部活動で過ごした時間は、決して良い思い出ばかりとはいえないことでしょう。しかし、一人一人がこれまでの道程に意味を見出し、未来の成長へとつなげてくれることを期待しています。そして、2年生を中心とした新体制においても、志木中学校のスローガン「夢・感動・輝き」を体現する部活動となるよう、教職員一同、精一杯支援してまいります。