

# 三井の森

三井中学校便り No. 24  
平成24年2月28日(火)



## こころの授業 2月14日(火)

池上 さん(精神対話士)、毎田 さん(市役所健康推進課 保健師)のお二人により、全校生徒にお話をさせていただきました。思春期にいる中学生に、心の健康を意識してもらうねらいです。概要は下記のとおりです。

自分の心のテンポを知ると心地よい。

人と一緒に過ごしているときには、気持ちを言葉にして伝えることが大事である。嫌なことを言われたときに、後々まで尾を引くよりも「・・・と思った」と伝えて、そこで終わるようにする。自分の心を静める。自分の気持ちをコントロールする心がけをしよう。

友達や家の人から、言われて嬉しかったなという言葉。書き出してみよう。

(以下は、生徒が書いた言葉の一部)

ありがとう。頑張っていたね。おめでとう、良かったね。君ならできる。行ってらっしゃい。大丈夫だよ。すごいね。えらいね。さすがじゃん。やるじゃん。サンキュー。どうした？

当たり前すぎるかもしれないけど、嬉しいものである。もらえばなしではなく、これから相手に(友達に、家の人に)返してあげるようにしよう。

家の人とスキンシップを。できたらハグしてあげる。体をツンツンとつつくようにするだけでも・・・。そうすることで心が近くなる。

社会に出たとき、辛いときがある。嫌な人もいる。相手をちゃんと見て自分の心をコントロールできる必要がある。人、動物、植物を愛する。人のせいにしないで、自分で責任を持つ。人の役に立つ喜びを持つ。「ありがとう」は魔法の言葉。ありがとうと言われて腹を立てる人はいない。サンキューは言いやすいけど、日本語でありがとうと言える方が良い。

体と同じように、心も病気になる。安易に自分の命を絶ちきることをないように、心を安らげること、心を鍛えること。

お二人とも本校の卒業生でもあり、親しみを持ってお話させていただきました。どうもありがとうございました。

### きゃぷてん (北國新聞に掲載)

前号で女子キャプテンをご紹介しました。今回は男子キャプテンです。橋本さんも鎌田さんも、しっかりと目標を言い、前向きなことがいいですね。

**キャプテン**  
7人で活動しています。スピードを生かしたチームが目標で、フットワーク強化とシュートの精度をより高めたいと思います。市大会での優勝を目指し、みんなが練習に集中できるよう、部員同士が声を掛け合う環境づくりを心掛けています。

輪島市三井中男子バスケットボール部  
鎌田 さん

## 職業人講話(1年生)



保育士の平田さん、看護師の坂出さん、介護士の山崎さん、塗師の赤木さん、パティシエの山元さんの5名の方々に来校していただき、働くことの意義や喜び、やりがいといった内容でお話しいただきました。それぞれの職種における事柄やご自分の体験等からのお話しになりましたが、講師の方々の仕事に対する熱意やご苦労が1年生にしっかりと伝わったようです。また、将来の職業が異なることになっても、今回の講師の方々からお聞きしたことは、きっと役立つことと思っています。講師をお引き受けいただいた方々、派遣していただいた事業所の方々、どうもありがとうございました。



授業参観、学級懇談会にご出席、ありがとうございました。1,2年生の懇談では来年度の修学旅行の概略をご説明させていただきました。



## 3月の主な予定

日	曜	予 定	備考
1	木	安全点検	<b>高校入試学力検査</b> 3年生の皆さん。問題文をしっかりと読んで、頭をフル回転させましょう！ 1・2年生の皆さんも、今年度最後の定期テスト。しっかり取り組んで下さい！
2	金	図書館司書補 廊下ワックスがけ	
6	火	公立高校学力検査① 1・2年生学年末試験①	
7	水	公立高校学力検査② 1・2年生学年末試験②	
8	木	6年生体験入学 体育館ワックスがけ	
9	金	3年生を送る会 図書館司書補	
12	月	卒業式予行 式場等準備 3年生通知表渡し	
13	火	第65回卒業証書授与式	
14	水	公立高校合格発表	
16	金	図書館司書補 (三井小学校卒業式)	
20	火	<春分の日>	
23	金	修了式 大掃除 図書館司書補	
24	土	学年末休業	