



# なかじまMind

【学校教育目標】自分の可能性を信じ、新しい時代を心豊かで明るく、たくましく生きる生徒の育成

【キーワード】考え方動く・・・『考動』

七尾市立中島中学校

〒929-2222

七尾市中島町中島甲部 170 番地

TEL 66-0029

FAX 66-0279

文責：渢口



2月は一年で最も短い月ですが、季節の変わり目を感じさせ、同時に学校生活における重要な行事が多く開催される月です。暦の上では、今年は2月3日を「立春」といい、二十四節気における春の始まりで、1年の始まりとされる日です。寒い冬が終わって、暖かい春が訪れる日とされています。「節分」は3日で「立春」は4日だと思っていましたが、本来は国立天文台の観測による「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を「立春」とするそうです。今年はそれが3日にあたるので、確かに、日が長くなっていることが実感できるころです。春の訪れが、そこまで来ているようです。



## ☆キーワードは『平常心』☆

2月といえば、中学校では本格的な高校入試のシーズンです。本校でも、既に高校から内定をもらっている生徒もいますが、これから本番を迎える生徒がほとんどです。入試等のように、とても緊張する場面で、実力を発揮するにはどうすればよいのでしょうか。思い出してほしいのは、6月のプロテニスプレーヤーの佐藤直子さんの講演会での講話です。その時の学校だよりでは、「逆境（レジリエンス）に立ち向かう力」として、『今日の自分が昨日の自分より勝っていること』を取り上げましたが、今日は緊張の瞬間や切羽詰まった時こそ大切な、『平常心』について考えます。

「平常心」とは、普段通りの落ち着いた心の状態のことです。平常心を保つことができれば、緊張するような場面でもリラックスして本来の実力を発揮することができますが、平常心でいるというのは、意外に難しいことです。そこで、講演会を思い出しつつ、一般的な平常心を保つ方法を取り上げてみます。

【ルーティン】 いつも行うお決まりの動作や行動

いつもと同じだという心理が働き、平常心を保てる

【呼吸法】 深呼吸や腹式呼吸をする

深く呼吸をすると、副交感神経が優位になりリラックスできるので、

緊張状態を和らげ、平常心に戻す

【睡眠】 睡眠不足はストレスを溜めやすくなる

質の良い睡眠は心身を回復し、平常心を保ちやすくなる

【ポジティブ思考】「自分ならできる」「やってみたら楽しいはず」とポジティブな言葉を口に出す



佐藤直子さんの講演会でも、生徒の「緊張する時、どうすればよいか?」の質問に対し、佐藤さんは「いつもと同じことをする、同じルーティンを心がけている」と回答していました。また、呼吸法についても、昨年、京都市のスクールカウンセラーの先生から教えてもらったり、先日の全校集会にてみんなでやってみたりしました。みなさん、多くのことを教えてもらい、知識を得ています。次は、その知識をどのように使うかを考え、実際の生活に活かしましょう。

## ☆4月からの「予想図」が描けていますか☆

3学期を次年度の「O学期」とするならば、準備の学期ということになりますが、いったい何を準備すればよいのか、具体的なイメージをもっているでしょうか。新しい学年を迎える時、リセットしてしまうと、なかったことになることになるので、もったいない話です。この1年間で自分が成長したこと（これまで学校だよりでは、



「進化」したことと表現していました）をもとに、次の1年間の目標を明らかにしてみましょう。「こんな先輩になりたい」「こんなことができるようになりたい」等、具体的な自分の姿をイメージすることが大切だと思います。立志式の記念講演を聴いて、ぜひ、予想図を描いてみましょう。



## □保護者の皆様へ□

### 1 令和6年度 第64回卒業証書授与式について(卒業生保護者)

今年度の卒業式の日程は以下の通りです。保護者の入場等に関して、コロナ渦の折のような、人数制限等はありませんので、お子様の門出の式の参列をお願いします。

なお、今年度に限り演劇堂様より、卒業を祝い、この時公演中の『まつとおね』の無料鑑賞のお話をいただきました。3年生の保護者宛てには先に案内した通りです。

1、2年生については、3月19日に鑑賞予定です。

よろしくお願ひします。

- 日 時 令和7年3月14日（金） 9：30～  
(保護者式場入場 9:15)  
□ 式 場 中島地区コミュニティセンター 多目的ホール  
※保護者控室：中学校2階 理科室  
□ 演劇鑑賞 卒業式当日午後（予定）

令和6年能登半島地震  
復興祈念公演  
『まつとおね』  
「戦国を生きた二人の祈りが今届く」  
主演 まつ：吉岡里帆さん  
おね：蓮佛美沙子さん

### 2 令和6年度 立志式について(2年生保護者)

立春のころとなりますと、各中学校で2年生の「立志式」が行われます。今年度の来賓(記念講演会)は、市教委の紹介で、エイベックスのダンスチームが来校します。2年生保護者を対象に、立志式及び記念講演会の出席をお願いしました。(案内配付及び出欠票回収 済み)

□ 期 日 令和7年2月7日（金）

◆立志式 13:30～13:50

◆記念講演会 14:00～14:45 ※記念講演会は、全校生徒が聴衆します。

講 師 avex ROYALBRATS

- 当日のプログラム
- ・オープニングパフォーマンス
  - ・スピーチ（例：仕事へのこだわり、目標をもつことについて等）
  - ・ダンスレクチャー
  - ・記念撮影

### 3 教育活動をたたえるつどいについて

教育奨励賞及び若林スポーツ賞の表彰式が「教育活動をたたえるつどい」で行われます。本校より、男子バスケットボール部が若林スポーツ賞を受賞しました。「令和6年度教育活動をたたえるつどい」は、下記の通り行われます。保護者の観覧については、制限を設けないとの連絡がありました。

◆期 日 令和7年2月21日（金）14:30～

◆場 所 七尾市文化ホール 大ホール（七尾サンライフプラザ）

### 4 感染症予防について

インフルエンザやコロナ等の感染症が大流行しています。高校入試の大切な時期です。3年生だけでなく、本校の場合、お互いの教室が近いので、全校で感染予防対策の徹底に取り組む必要があります。本校でも、体調不良の生徒が多くなってきました。全校で気を付けましょう。

◆こまめな換気 ◆正しい手洗い ◆マスクの着用 ◆十分な休養

◆バランスのとれた栄養摂取 ◆適度な湿度 等

以上のこと気に付けて、感染症を予防しましょう。

体調が悪いときには、無理をせず病院を受診することをおすすめします。

### 5 応援グッズについて(3年生対象)

受験生を応援するためのグッズをいただきました。3年生に由来など説明して配付しました。

□「でか山の部材から車止め」のお守り 国分町 橋爪さんより

□「応援カイロ」メッセージ付き 千葉県浦安市在住 鎌田さん（代表）、

村田さん、佐竹さん（高校1年生）

今回の千葉県浦安市の高校生からの応援カイロの送付について、自身の体験から、受験による心の乱れと震災による生活等の不安を想像し、少しでも心が安定するよう支援をしたいと、七尾市教育委員会へ申し入れを行い実現しました。素晴らしい行動力だと大変感謝し、感心もしました。

### Let's call..オアシスライン

～親と子のなんでも電話相談室～

TEL 0767-52-0783

受付時間：13:00～16:00(月曜～金曜)

相談内容：悩んでいること、困っていること

\*匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

～オアシスライン担当～

