



令和7年9月1日 <9月号>

〒929-0325

石川県河北郡津幡町字加賀爪又6番地1

TEL 076-289-2213

FAX 076-288-5535



「2学期のスタートにあたって」

校長 池島 隆久

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。新しい気持ちで「がんばろう」と思っている人もいれば、「もう少し休みたいな」と感じている人もいるかもしれません。

そこで、今回は、まず『がんばるための工夫』について紹介します。そして、9月に予定されている大きな行事を通して『協働する力』について考えていきましょう。

1. がんばるための工夫 — 言葉と動作の力

誰にでも気分がのらない日や、体が重く感じる日があります。特に長い休み明けの今は、生活のリズムが戻りきらず、気持ちが前に進みにくいこともあるでしょう。けれども社会に出て働くようになると、「今日は気分がのらないから」とは言えない場面が多くあります。そこで、自分で気持ちを整える力が大切になります。

大切なのは「やる気を出さなきゃ」と自分を責めないことです。代わりに「とりあえず動けばあとからやる気はついてくる」と言葉を切り替えてみましょう。少し気持ちが軽くなります。また、大きな声で「おはようございます」と挨拶する、背筋を伸ばして立ち上がる、小走りで動くといった行動は、脳に「やる気がある」と錯覚させ、自然と気持ちを前向きにします。言葉と動作は気持ちを整える大きな力なのです。

今週の3日間はウォーミングアップの期間と考え、意識的に言葉や動作を切り替えながら、生活リズムを整えていきましょう。

2. 「しんどい」と言える勇気

一方で、がんばろうとしても本当にしんどいときがあります。そのときは無理をせず、「しんどい」と言葉にすることが大切です。無理をして心や体をこわしてしまえば、かえって長い休養が必要になることもあります。先生や友達、家族に素直に伝えることは、がんばることと同じくらい価値のある行動です。

3. 9月の大きな行事と協働の力

9月には、仲間と力を合わせて挑戦する大きな行事が待っています。まずは運動会。3学年が縦割りで活動することで、普段は関わりの少ない仲間の良さを発見できるでしょう。上級生は下級生を導き、下級生は先輩を支える。その中に協働の学びがあります。

さらに、部活動では郡市新人大会が控えています。新しいチームで迎える初めての公式戦。仲間と信じ合い、応援し合う経験は、結果以上にみなさんを成長させてくれるはずです。

2学期も、それぞれの場で一歩ずつ成長していくみなさんを楽しみにしています。

2学期のスタート — 意識してほしい3のこと

- 「がんばるための工夫」—言葉や動作の力
- 苦しいときには「しんどい」と言える勇気を持つ
- 運動会や新人大会を通して仲間と協力し合う経験を重ねる

