



# スクールライフ

令和8年1月8日  
内灘中学校長 小村 隆典  
生徒指導部

## 3学期を令和8年度のゼロ学期に

校長 小村 隆典



新年あけましておめでとうございます。今年も全校生徒、保護者・地域の皆さんにとって平和で穏やかな年になることを願っています。

毎年1月1日には、ニューイヤー（全国実業団対抗）駅伝がテレビで放送されています。2・3日に行われる箱根駅伝とともに、ランナーの皆さんの一一生懸命な走りを見て、感動をいただいています。特にニューイヤー駅伝で6区区間賞を獲得して大活躍した島津雄大選手（GMOインターネットグループ）の走りには元気と勇気をいただきました。

島津選手は網膜色素変性症という目の病気を抱え、視力の低下と向き合いながら「見えなくなっていても走れる」という強い覚悟で競技に打ち込んでいるそうです。島津選手には目標が2つあり、目標の達成に向けて日々、努力をされているそうです。

- ① 人々に勇気を与える走りをする  
② 2028年のロサンゼルス・パラリンピックに出場する

島津選手のように大きなことに挑戦することは難しいかもしれません、何か1つでも「**自分を前に進める行動**」に挑戦したいですね。

### 幸せの4つの因子



慶應義塾大学大学院：前野隆司教授は著書『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』（講談社現代新書）の中で、幸せには4つの因子があると述べています。

「④ ありのままに」は、人と比べて「自分はダメだ」と思うのではなく、自分らしいところ、自分のよいところに目を向けるということです。失敗をしない人はいません。失敗しても「それもそれで、私らしくてよい」と受け入れ、**挑戦できたことを喜ぶ**ことです。

- |          |        |
|----------|--------|
| ① ありがとう  | 感謝すること |
| ② やってみよう | 挑戦すること |
| ③ 何とかなる  | 前向きに   |
| ④ ありのままに | 自分らしく  |

### ありのままに

- 上手くいったとき  
⇒ 「**私ってすごい**」
- 失敗をしたとき  
⇒ 「**それはそれで  
私っぽくてよい**」

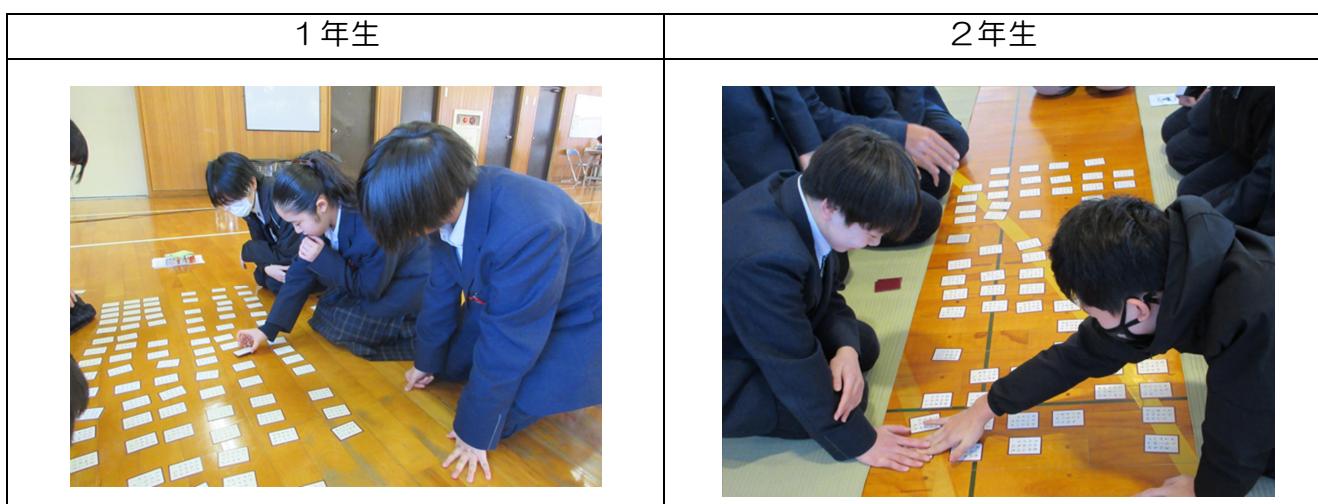


## この3学期に期待すること \*

3学期を令和8年度のゼロ学期と捉え、**4月からの「なりたい自分」**に向けて挑戦してほしいと考えています。3年生は4月からの新生活に向けて努力の真っ最中でしょう。2年生は4月から「学校のリーダー」になります。また、進路選択を見据えた1年間になります。1年生は「学校を支える」上級生になる自覚をもって生活をしてくれることを期待しています。

## 1・2年生 百人一首大会開催 \*

1月7日（水）3学期がスタートしました。この日、1・2年生では百人一首大会を開催しました。どの生徒も前のめりになって札を取ろうと頑張っていました。1人で85枚も取った生徒もあり、大変盛り上がりを見せた大会になりました。久しぶりに友達と顔を合わせることができ、和やかな時間を過ごすことができました。



## 1~3月の生活目標 「自己の成長を振り返ろう」 \*

新年を迎え、いよいよ3学期がスタートしました。3学期は学年の総仕上げ、次の学年への準備となる重要な学期です。そこで、1月～3月の生活目標は「自己の成長を振り返ろう」です。4月の自分と比べて、勉強、部活動、生活態度、友人関係、どれか一つでも、「前より成長した」と言えるものがあれば、それは立派な成果です。そしてもう一つ大切なのが、「これからの伸びしろ」です。まだ苦手なことやうまくできないことは、これから成長できる可能性もあります。3学期は短いですが、これまでの成長を認め、自分の伸びしろを見つける学期にしてください。

## 登下校に気をつけてください \*

寒い日が続くようになりました。足元が悪い時は、長靴やスノトレを着用してください。（スノトレ推奨品は生徒ホールに展示中）歩道が積雪でふさがれた時は、交通量の少ない道を歩くようにしましょう。住宅地の軒下を歩く際も屋根雪の落下に注意してください。



なお、車で生徒の送迎をされる際、生徒玄関前や学校前の坂道で乗降したり、Uターンされたりしますと、登下校中の生徒も多いため大変危険です。安全面への十分なご配慮をお願いいたします。

**生徒を送迎する場合は、総合グラウンド前で乗降するようにお願いいたします。**  
(※スクールバスの運行にご注意ください。)