

# 日根野中だより

令和5年11月17日発行 日根野中学校 校長 武田 博之

## 祝！優勝 陸上（駅伝競走）部女子：近畿・全国大会出場！

11月12日（日）に大阪市長居公園で行われた「大阪中学校駅伝競走大会」において、陸上部の女子が優勝！…男子が10位入賞（来年度シード権獲得）という成績を残しました。この結果、女子チームは12月3日に和歌山県田辺市スポーツパーク内で行われる「近畿中学校駅伝競走大会」に…また、12月17日に滋賀県野洲市希望が丘公園内で行われる「全国中学校駅伝競走大会」に大阪代表として出場します。おめでとうございます！

## 保護者のみなさまへ…

暦の上では冬の入り口を意味する「立冬」が過ぎ、ようやく秋が深まり、冬の気配が色濃くなってきました。朝夕の寒さと日中の暖かさとの寒暖差から、体調が優れない人も多くいると思いますが、どのようにお過ごしでしょうか？ さて、新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろな対策をこの3年半重ねてきました。この経験は、今後この時代を生きる我々に、大きな力を備えてくれたように感じています。インフルエンザも含めて、流行はまだ押し引きしながら続くとは思いますが、毎日の健康観察、検温などが日常化し、自己管理能力が向上した結果、以前の様な恐怖心はなくなってきましたが、大事なことは正しく恐れること…。ご家庭での体温チェック、健康の観察は続けていただき、万が一体温が高い…調子が悪いなどの場合は、今まで通り登校を控えていただきますようお願いいたします。3年生も来週から進路懇談会を控え、大変忙しくつらい期間が続きます。3年生だけが体調等に気をつければよいというわけではなく、進路決定・受験はチーム戦…学校全体で3年生を支える意味からも、体調管理に気を配っていききたいものです。

### 「うさぎ」と「かめ」の法則より…

何を見て、今がんばっていますか？… (うさぎ)

周囲の人…相手ばかりが目に入っていないませんか？…

見るべきところは、自分自身が決めた目標… (かめ)

大切なのは、自分の心…その甘さとの闘い…

見ているところがどこなのか…それが「人生の分かれ道」です…

相手を見て  
自分の行動を決める  
うさぎ  
自分定めた目標  
法則  
かめ  
前進すること  
力を考える

## 今、心を創り出している「言葉」を意識する…

温かい言葉や心安らぐ言葉は、その言葉を吐く、その人の心がそのような状態でなければ決して生まれてくることはありません…。普段から他人に対して温かい思いや、社会への前向きな意見を持っている…そんな人からは、折に触れそのような温かい言葉が口から発せられている…。そう感じます…。反対に、社会に対して…他人に対して不満を抱き、いつも何か求めることばかり考え続けていると、その人の口からは、人の悪口や不満ばかりが漏れることになってしまうのではないのでしょうか？…。そう考えると、自分の心を常に調べ、穏やかさを保つ「心の力」を持つことこそ、今までも…これからも、社会の中で生きる者として、大事になってくるのではないのでしょうか。

でも現在のこの社会情勢の中、日々の忙しさの中で思い通りにならないことが多く、知らず知らずのうちに心の穏やかさを失ってしまっている…そんな人が多くなったように感じます…。そのような状態の人から吐かれる言葉には、人に対して思いやりのない…無意味な厳しさや冷たさまでも伝えてしまうことになるのではないのでしょうか…。

ここで大事になってくるのが、今の心を創り出している「言葉」を意識すること…。「うれしい」「有り難い」と言ったような、心温まる言葉を、いつでも思い出すことができるよう、常に心に留めておくこと…。心のコントロールをいつでもできるようにすることが大切です。

毎日の家庭生活や学校生活の中でうれしいことも、有り難いこともたくさんあるはずですが、でも自分もそうですが、人はそのようなことには気づかず、目を向けずに、つつい心配事や悩み事を優先して考えてしまう…マイナス思考になってしまいがちです…。そうならないよう、心の中の暗い方向へ目を向けるのではなく、意識的に明るい方向へ目を向け、そちらへ意識を注いでいく…そんな習慣を身につける必要があると思います。

大事なことは、目には見えない心の中で、意識的にプラスの思いを育てていくこと…それを言葉に変えて、心を創り上げていくこと…その心を…他人に安心感を与え、心安らかになるような言葉として、素直に表現していくこと…それが大事なのではないのでしょうか！…。

心を創り上げている…その言葉を意識できるようになれば、自分自身も、周囲の人にも心温かく、明るく、穏やかになっていくことができると思

うのですが…どうでしょうか？

人は言葉でつながり  
言葉によって支えられる…  
言葉が人生を潤し言葉  
心の杖となり  
人生の道しるべとなる…  
か