



富士中学校だより

真善美

第13号

平成31年3月5日

三田市立富士中学校

お陰様で

校長 谷本 正弘

「陰（かげ）」は、陽の当たらない所、人目につかない所です。人目につかないところで、私たちはたくさんの人たちにお世話になり、快適な生活ができています。そのことに感謝をし、「お陰」とか「お陰様」と呼んでいます。

テニスの大坂なおみ選手は、全豪オープンの子女子シングルスで優勝しました。その直後のインタビューで、優勝の喜びや今までの努力など、自分の気持ちを爆発させても全く不思議ではありませんでした。しかし、彼女が最初に口にしたのは、対戦相手とそのチームスタッフへのねぎらいと感謝だったのです。続いて、試合を見に来てくれた人たち、トーナメントディレクター、ボールキッズ、ボランティア、審判。最後は、自分のチームスタッフへの感謝だったのです。これだけたくさんの人たちへの感謝の気持ちを語った大坂選手をととても素晴らしいと思いました。

大坂選手のインタビューを自分に当てはめて考えるならば、どのような人たちに感謝を述べることになるでしょうか。節目のこの時期、たくさんの人たちの「お陰」に気づき、感謝を口にしてほしいと願います。

感情とうまく付き合う

さて、大阪選手は「なぜ優勝できたのでしょうか」。技術、体力、パワーが世界トップクラスであることはもちろんのこと、もろかった「精神面の成長」だと言われています。

相手は、チェコのクビトバ選手。第1セットをとり、第2セットも優位に進め、ついにマッチポイント。ところが、あと1本で優勝が決まるというチャンスを3回逃し、ついに逆転され、このセットを落としてしまいました。相手の粘りに対して、ミスが続き、イライラして怒りの感情が頂点に達していました。このままの精神状態では次のセットもとられるのでは…と思いましたが、なんと第3セットは怒りに満ちた表情がすっかり消え、不気味なくらい落ち着いた表情に変わり、見事勝利したのです。

彼女は「自分の怒りの感情をコントロール」したのです。これを「アンガーマネジメント」といいます。「アンガーマネジメント」では「腹が立ったら6秒待つ」のが鉄則だそうです。怒りの感情が消え去るのは6秒後と言われています。つまり、この6秒をやり過ごせば、落ち着いて冷静な判断ができるということです。具体的には、イライラした時には、相手選手とは反対の方向を向き、息をしっかりと吐きながら深呼吸をして気持ちを落ち着かせる。大阪選手がトイレトブレイクでいったん仕切りなおす時間をとったのもよかったと思います。また、「勝つ前に勝つことを考えるのではなく、自分は世界のベストプレーヤーと対戦しているのだ」と考えたそうです。

感情には「怒り」をはじめ、たくさんの感情があります。我々は、これらの感情とうまく付き合っていかなければなりません。特に、「怒り」や「悲しみ」「不安」などのマイナスの感情は消そうとするのではなく、誰もが感じる当たり前の感情だととらえ、うまく洗い流していくことが大切なのです。「不安」なこの時期。他の人と比べるのではなく、自分のベストを尽くすことを考えてみてはどうでしょうか。自分の感情をコントロールするというこの話が、少しでも参考になればと思います。

卒業おめでとうございます

月に一回の全校集会や行事の度に、いろいろな話をしてきました。一つでも心に残った話はあったでしょうか。皆さんには、これからの人生を正しく、優しく、たくましく、しなやかに生きてほしいと願います。自分の持っている良さをさらに伸ばし、ありたい自分、なりたい自分に一歩でも近づくための努力を惜しむことなく続けてください。努力の花はきっと咲く。皆さんの未来に幸多からんことを祈ります。

3月の予定

SC スクールカウンセラー、SSW スクールソーシャルワーカー、KS 子どものサポーター 来校日

日	曜	学校行事	給食
1	金	1,2 年学年末考査 (技家理国) 3 年生を送る会	全
2	土		
3	日	公立高校通信制入試	
4	月	全校集会 KS	全
5	火	PTAパトロール SSW	全
6	水	3 年生奉仕作業 KS・SC	全
7	木	3 年生給食最終、3 年生学年集会	全
8	金	式合同練習、式準備	1・2
9	土	第 28 回卒業証書授与式 部活動 13:30-	×
10	日		
11	月	3/9 代休 公立高校通信制入試合格発表 (11~)	
12	火	教育相談 公立高校一般入試	1・2
13	水	教育相談 学校徴収金振替日 KS	1・2
14	木	教育相談 SC	1・2
15	金	教育相談 第 3 回フラワータウン PTA・育友会連絡協議会 15:00- (富士中)、ひまわり特別支援学校中学部卒業式	1・2
16	土		
17	日	吹奏楽部「三田ジュニアバンド演奏会」友情出演(フラワー市民C)	
18	月	教育相談 KS	1・2
19	火	1 年生球技大会、公立高校一般入試合格発表	1・2
20	水	2 年生球技大会 1,2 年生給食最終 KS	1・2
21	木	春分の日、三田市吹奏楽フェスティバル (郷の音ホール)	
22	金	学年集会、大そうじ 小学校・ひまわり小学部卒業式 SC	×
23	土		
24	日		
25	月	修了式 ニコニコデー (富士中校区元気に挨拶する日) KS 学校徴収金口座再振替日 給食費口座振替日	×
26	火	春季休業 新入生物品販売 10:00-11:00	
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日	↓ ~4/7 まで春季休業	

4月予定 4 (木) 8:50 集合、9:00-離任式 8 (月) 始業式 10 (水) 入学式

※2月26日(火)、学校地域運営協議会(学校関係者評価委員会を兼ねる)を開催し、アンケート結果に基づく内部評価に対して、意見をいただきました。裏面に「学校評価報告書」としてまとめていますので、ご覧下さい。次年度の学校経営に生かして参ります。なお、学校HPにも掲載いたします。

表彰

読書賞

(三田市教育委員会)

※学校図書館を利用して
100冊以上の本を読んだ
3年
花田佳苗
花田彩苗
河合来実

給食最終日の変更

(1・2年生)

年間予定では3月22日(金)を給食最終日としていましたが、3月20日(水)とさせていただきます。申し訳ありませんが、ご了承願います。

保護者の皆様へ

お子様のご卒業、誠にありがとうございます。本校教育にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。

第28回卒業証書授与式にご出席をお願いいたします。

平成31年3月9日(土)

開式 9時30分

富士中学校体育館

※9:10-9:20の間に着席ください

※当日はスリッパ、下靴入れの袋をご持参下さい。

※保護者用名札のストラップは受付にて返却下さい。

(卒業式での名札着用は不要です)