



令和 6年度 7号
 11月15日(金) 発行
 文責 大麻中学校長

大麻中だより

秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。10月下旬より、修学旅行やバス遠足をはじめ、ロボットコンテストやあかちゃん授業など、生徒が楽しみにしていた行事があり、仲間との協働体験からたくさんのことを学ぶことができました。実りの秋にふさわしく、生徒たちは一回り大きく成長したように感じます。今年も残すところ1ヶ月半となりました。いい締めくくりができるように努めていきたいと思ひます。

修学旅行 2年生 10.28(月)～30(水)



平和公園・・・お買い物タイム・・・



大浦天主堂2-1



グラバー園2-2



出島和蘭商館跡・・・



吉野ヶ里遺跡・・・



ハウステンボス



ハウステンボス



太宰府天満宮・・・



ホテルでのおいしい食事

修学旅行を成功させようという心意気で、一人一人が自分の役割をしっかりと果たすことができました。現地のガイドさん等にも恵まれ、心に残る素敵な修学旅行となりました。

保護者の皆さまをはじめ、旅行業者の皆さま、現地の皆さまありがとうございました。

バス遠足 1年生 10.31(木)



防災センター等の現地に足を運ぶことで、語りべさんの話や断層のずれなどから、当時の震災のすごさを実感しました。また、ONOKORO パークでは、各グループでの活動や昼食に笑顔が満開になりました。

3年バス遠足 10.31(木)



中学最後のバス遠足 IN USJ。友だちとプランを描き、思い思いの大阪の秋を満喫しました。



ロボットコンテスト10月27日(日)(有志) 附属中学校

3年 あかちゃん授業10月28日(月)



3つのモーターを活用したロボットコンテストに5チームが参加しました。仲間と知恵を出し合い、アイデアあふれるロボットで準優勝することができました。



子どもたちとの触れ合いや妊婦体験等を通じて、生命の尊さや母の偉大さを実感しました。

◇12・1月 行事予定◇

12月 2日(月) 3年生技能教科テスト ～3日	1月 7日(火) 冬季休業日終了
12月 9日(月) 生徒会役員選挙	1月 8日(水) 2学期後半開始
12月 16日(月) 個人懇談開始 ～20日	1月 9日(木) 3年 第3回基礎学力テスト
12月 23日(月) 冬休み集会・生徒総会	1月 17日(金) 第3回英検
12月 24日(火) 冬季休業日開始	1月 31日(金) 中学校入学説明会

今月の言葉 「心のコントロール力」を高める

心をコントロールするとは、今、置かれている環境や状況において、自分の心身の状態を冷静に受け止め、思いや考え方を少しでもプラスになるように方向づけ、よりよい言動を選択することでもあります。

私たちの多くは、人との関わりや環境等の影響によって、思いや考え方が左右され、気持ちも上下することがあります。特に、怒りや恐怖、不安や焦り等で心が波立ち、心のコントロールを失っていると、本来の力が発揮できないばかりか、対人関係においても悪い影響を与えます。他者の心や行動はコントロールできませんが、自分のことは、意識することでコントロールできます。

心が穏やかでサッパリした状態、ポジティブな気持ちで自分の力を発揮できる状態、他者との間で良好な関係性が築かれる状態など、呼吸を整え、心の針を平和で希望ある方向に調整する努力は、幸せな未来をつくることにつながります。

【今の心の状態や考え方を確認しましょう】

悩みや苦しみが多くなる状態

- ・他者への偏見や思い込みが多く、相手を軽視した言動
- ・相手の悪い面に意識が行き、悪口や愚痴、不平不満が多い
- ・自分を振り返らず、他人を変えようとしている
- ・一方的で自己中心的な主張が多い
- ・感情(喜怒哀楽)に振り回され、見方が偏っている
- ・言い訳が多く、人のせいや環境のせいになっている
- ・心が過去の失敗や未来への不安で委縮している
- ・結果にとらわれて、今を楽しめていない

幸福感が多くなる状態

- ・他者に敬意を払い、相手を大切に言動
- ・相手のよい面を認識し、感謝の言葉や行動が多い
- ・他人でなく自分を変えようとしている
- ・他者の幸せも考え、自他のバランスを取っている
- ・平静な心を保ち、客観的・俯瞰的に事実を見ている
- ・自分にできることに集中し、最善をつくしている
- ・未来への希望・目標を持ち、努力を積み上げている
- ・過程を重視し、今を楽しんでいる