



自分のことが好きでいること

中学校副校長

「自分のことが好きですか？」と聞かれたら、みなさんはどう答えますか。

ある記事には、問題行動（例えば、ウソをついたり、何度も言っても危ないことを繰り返したり、友達に手を出したりするような行動）をしてしまう人には「自分のことを好きになれない」という共通点があると書かれていました。

また、「自分が好き」と言っても、**いいところだけが好き**という人 と **いいところも悪いところも全部ふくめて好き** という人の2つの段階があると言われています。人は、自分のことをわかっているつもりでも、まわりの人の言葉で気持ちが変わります。ほめられると安心して自信がわくし、悪く言わると不安になってしまいます。でも、評価されなかった悔しさを力に変えて、もっとがんばれる人もいます。

自分のイメージは、**自分でどう思うか（受け取り方）** と **まわりの人がどう見てくれるか（評価）** の両方で作られています。だから、自分もまわりの人の良いところを見つけて伝えられたら、おたがいに安心できる関係が広がっていくはずです。

同じ出来事でも、どう考えるかで気持ちは大きく変わります。たとえば、100点満点のテストで60点だったとき「60点しか取れなかつた…」と落ちこんでしまう人、「次は80点を目指せるかも！」と前向きに考える人、どちらの考え方をするかで、毎日の気持ちも、その先の人生も変わっていきます。人生は一度だけです。考え方を少し変えるだけで、もっと楽しく、もっと前向きに生きられるようになります。そんなふうに、自分の心を育てていってほしいと思います。

歯の学習 ・・・ 中学1年生 歯科医師 武藤先生から学ぶ

1月14日(水)、中学1年生を対象に、本校学校歯科医の武藤先生をお招きして、歯科保健の学習を行いました。口の中の健康についてのお話の後、歯を染め出してブラッシングの練習を行いました。昼食後の歯みがきが丁寧でみなさんとてもきれいでしたが、みがき残しのところを発見し、さらにピカピカになりました。

【生徒のお礼の言葉を紹介します。】

『今日はお忙しい中、僕たちのために歯と口の健康についてお話しくださりありがとうございました。僕は、歯をみがくにあたってどこの歯がみがき残しが多いかななどといった日常では分からないことが知れたので良かったと思いました。最後にみなさんでお礼を言いたいと思います。』

(全員ありがとうございましたと、元気よく挨拶しました。)

小学校 総合的な学習の時間 もちつき

1月23日(金)は、小学校で「もちつき」を行いました。青梅総合高校での脱穀体験の時に先生方のご好意でいただいたもち米「満月もち」を使いました。今年度は獣害がありました。本校だけでなく高校の田んぼでも被害があったそうです。そうした中、貴重なもち米をいただきました。

もち米は蒸して臼杵でついたり、自分たちで味付けをしたりして、みんなで作業を分担しながら昼食の準備をしました。もちの味付けは全部で6種類作りました。5年生は豚汁に入れる野菜を切ったり、大根おろしを作ったり、家庭科の学習としても取り組みました。

当日はここ最近の寒さの中でもいちばんの冷え込みでしたが、そんなことは気にとめず、もちつきを楽しんでいる様子でした。かけ声に合わせて一人ずつ杵を振り、おいしいおもちになりました。

様々な準備に際して、多くの先生方、学園・寮の先生方にご協力いただきました。お陰様で、子供たちは貴重な経験をすることができました。ありがとうございました。

大いに盛り上がった 駅伝大会 褴のつながる姿に感動！

1月16日(火)、学園の伝統行事である寮対抗駅伝大会が行われました。中学3年生の2人の元気な声で選手宣誓が行われ開幕しました。

寮毎に練習日や練習メニューを決め、お互いに励まし合いながら大会を迎えたと思います。当日は、これまでに築き上げた団結力を至る所で感じることができました。仲間に声援を送り、ゴール前に限らず、伴走する姿が見られ、全力を尽くす走りと応援する光景を目の当たりにして、心から嬉しく思いました。寮の先生方の気合いの入った応援にも圧倒されたものです。

また、放送を通じて、心を込めたアナウンスも大会を大いに盛り上げました。寮の先生チームと教員チームもオープン参加で加わり、子供たちに対抗し頑張りましたが、結果は気にしないでください。「参加することに意義がある」です。

駅伝大会という勝負ごとですから、勝ち負けはつきます。途中で抜かされて泣きたくなったり、心が折れそうになったりした人もいたでしょう。悔しいと感じた人は、次に行う何かのとき、今までの自分よりも頑張った自分をイメージしましょう。

そして何よりも、すごい！ことは、全員が完走したこと。そして、誰もが、「自己ベストの更新を目指して、全力で走り切ったこと」です。それが今回の駅伝大会の一番の結果だと皆さんの爽やかな顔を見て、心から思いました。開会式から閉会式にいたるまで、立派な態度で大会に臨んでいた皆さんを誇りに思いました。

最後に運営された多くの先生方に感謝申し上げます。ありがとうございました。