清く広く高らかに

第１７号　　令和６年１月２６日（金）

柏原市立堅下南中学校　校長室だより

「ネガティブ思考からポジティブ思考へ」

寒さが一層厳しく感じた今週、朝起きて布団から出ることが嫌になる人が多くなったと思います。１年の内で、節分を控えるこの時期が最も寒い時期になります。しかし、生徒たちは元気です。休み時間の校庭では、寒さに負けず生徒たちが元気に遊ぶ姿が見られます。また、体育の授業の持久走にも一生懸命に取組んでいます。「うわぁ・・・いやだなぁ・・・、先生、寒い・・・」最初はそんな声が聞こえてきますが、いざ走ってみる時になると、「ネガティブ思考からポジティブ思考へ」切り替え、「さぁ、ＢＥＳＴを更新してやる！」という意気込みに代わる生徒たちがたくさんいます。必死になって走る姿、仲間を応援する姿、そして、ゴールした仲間を励ます姿。その姿に感動を覚えます。

また、部活動にも熱心に取り組んでいます。この日は、雪が降っていましたが、真剣な表情でコートを駆け回り、私に気付いた生徒が、元気よく挨拶してくれました。

運動には、脳の働きを活発にする効果、気分を良くする効果、ストレスや不安、イライラに強い脳をつくる効果、集中力を高める効果、創造性が増す効果、記憶力や学力を高める効果など、心身に様々な良いことがあるそうです。寒い今だからこそ、みんなで体を動かそう。

さて、始業式での話を覚えていますか？　「マイナスをプラスに」考え方を変えることで、夢や目標が叶うというお話でした。以下に山本紹之介著『あ』からの詩を紹介します。

自分を鍛える

自分を不幸だと思っている人は
もう不幸になっている
自分は幸せだと思っている人は
もう幸せになっている
自分は運が悪いと思っている人は
もう運が悪くなっている
自分が運が良いと思っている人は
もう運が良くなっている
自分を限りなく小さくしていく程
自分は限りなく大きくなる
自分を限りなく低くしていく程
自分は限りなく高くなる
自分を限りなく弱くしていく程
自分は限りなく強くなる

「気」の持ち方で毎日の心模様が違ってくる。いい時もあれば、しんどい時もある。いい時ばかりが続くわけではない。続いていると言える人はそれなりに努力をしている人ではないでしょうか。「プラス思考で」「前向きに」という言葉で簡単に心模様を変えることができます。今を楽しみ、明日も楽しむ。心の持ちようで毎日が変わります。

さて、終わりの６行の言葉の意味をじっくり味わってほしいです。この意味が分かるには、かなりの時間が必要でしょう。友達やお家の方と話をしていく事を期待しています。

校内に咲く梅の花　春はそこまで近づいています。

昼休みに校庭で遊ぶ生徒たち

部活動に励む生徒たち

小中一貫の取組紹介

来週の２月２日まで職員室前の廊下にて、「柏原市児童生徒作品展」に出展された作品を掲示しています。独創的な感性と、繊細なタッチで表現されている作品ばかりです。立ち止まってじっくり見ている生徒の様子も伺えます。ちなみに、小学校では、中学生の作品が展示されています。何度もいろんな視点から観覧してください。

２階のギャラリーにも設置

１月30日をもちまして、体育館の空調工事が終了します。体育館クラブの生徒の皆さんには、長い間、不便をかけました。これからは、快適な環境で体育館を使用することができます。この間、南小学校の体育館をお借りしていましたので、一人ひとりが、感謝の気持ちを伝えて欲しいと思います。また、学校が避難所となった場合には、避難された方々の負担が少しでも軽減されると思います。大切に、そして感謝の気持ちを持って、体育館を利用して下さい。