

岩屋中だより

令和5年8月30日 NO10

発行 長崎市立岩屋中学校

文責：校長 川口 猛

2学期を迎えるにあたって大切なこと。 それは、プラス思考&あなたの笑顔→周りを幸せにする

2学期を迎えるにあたって

長い夏休みがまもなく終わります。皆さんにとって、どのような夏休みだったでしょうか。

今年の夏は、例年に増して大変暑かったですね。気温も湿度も高く、39度超えが普通に聞かれるようになりました。呼吸するために吸っている空気が熱く感じられた夏でした。国連のアントニオ・グテーレス事務総長は、「地球は沸騰化の時代」に入ったと述べました。専門家の中には、今年7月が過去12万年で最も暑い月になるかもしれないと指摘する人もいます。

台風も襲来しました。九州地方に襲来した台風6号は、当初沖縄の西へ進んでいましたが、急遽方向を変えて、東へ。そして北へ進み、長崎県五島列島付近を通過しました。学校のいろいろな物を収納しましたが、そのお手伝いをしてくれた生徒も多くいました。ありがとうございました。

この台風6号は、中総体九州大会を直撃し、競技によっては中止を余儀なくされたり、開催地に移動はしたものの競技が予定どおりできなかったりした競技もあったと聞きます。

生徒の皆さんは、この夏休みをどのように過ごしたのでしょうか？「頑張った」と実感をしたことができた人、「頑張れなかった・・・」と少し後悔している人など様々だと思います。

どのような過ごし方をしたとしても、長い休み明けは、どれにとっても、大変、憂鬱（ゆううつ）なものです。「あーあーまた始まるな」と重苦しい気持ちになるのは、大人も子どもいっしょです。

1学期の終業式で私は、夏休みに関して、次の3つを話しました。

1つめは、「新学期に、明るく、元気な笑顔を見せる。」こと。

2つめは、先ほど触れた、振り返って自分を変える＝change→新しい自分を発見する＝chanceという努力を続けること。

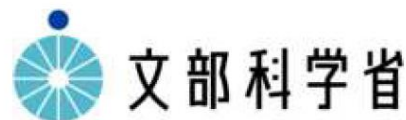
3つめは、「してはいけないことは、したくてもしてはいけない。しなければならないことは、したくなくてもしなければならない。」でした。

この中で、どれが一番大切かというと、最初の「新学期に、明るく、元気な笑顔を見せる」です。2学期が始まることで、重苦しい気持ちになったり、嫌だなと思うのは当然です。課題が・・・とか、終わったテストが返却されるとか・・・授業がとか・・・いろいろ考えることでしょう。しかし、始まってしまっているのですから、気持ちの切り替えをする方が得策です。「いろいろ言っても仕方ない。頑張るしかない」と前向きに考えることの方がベターです。夏休みに達成できなかったということがあれば、それに挑戦する2学期であれば、夏休みの反省は次に生かされるわけです。

1学期の終業式に話をした「Change（変わる）」ことは新しい自分を見つける「Chance」というのは、学期末だけに限ることではなく、いつでもいえることです。すべてをプラスに向けるには、まず思考をプラスにしましょう。（プラス思考大切です。）

頑張れる自分、反省する自分、反省できない自分、反省を生かす自分、いろいろありますが、どれも、それは、あなたです。そのあなたが、あなたらしく前進・成長していくところがあなたの人生です。プラス思考で自分を変えていき、自分らしい笑顔を増やしていきましょう。そうすることで、周囲もまた幸せを感じていきます。2学期の、たくさんの、あなたらしい笑顔で、自分自身を、そして、多くの人を幸せにしてほしいと思っています。

不安や悩みの解決を図り、より良い2学期のスタートをするために、文部科学大臣からメッセージが届いています。先日、安心安全メールにて配信したところですが、本通信でも紹介をいたします。



中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう～

もうすぐ夏休みが終わりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人はいませんか。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がすっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

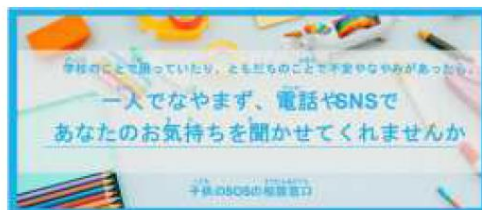


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和5年8月
文部科学大臣 永岡 桂子