

桜中だより

長崎市立
桜馬場中学校
校長 大塚 潤

卒業式の意義・目的を語りました！

卒業式が義務教育最後の授業だ

いよいよ第76回長崎市立桜馬場中学校卒業証書授与式が、14日(金)に迫りました。

卒業式の目的・意義は次のとおりです。

【卒業生にとって】
1 義務教育9力年を修

了したという社会的公認の式で、人生における大きな節目の式。
2 中学3年間を終え、高等学校または実社会に立つ出発記念の日。
3 今日まで自分を慈しみ、育ててくれた父母・先生・心るさと・地域への感謝の日。



中村氏、熱く語っていただきました。

謝の日。
【在校生にとって】
1 先輩の卒業を喜び、みんなでも門出をお祝いする日。
2 先輩の業績に感謝し、後継者としての自覚を新たにすると。卒業式が、義務教育最後の「授業」です。

3年生へお願い

1 卒業生の皆さんは、3月31日までは、桜馬場中学校の生徒です。「14日に卒業したからもう自分は自由だ」と言わんばかりに過ちを犯して、せうかく自分の力で選んだ自分の進路を自分の手で踏みにじつてしまうことがないように、規則正しい生活を心がけ、新しい生活の準備をしてください。

頼まれごととは 試されごと

中学卒業はあくまでも人生のひとつの通過点に過ぎません。
2 24日(月)の11時40分から離任式が行われます。お世話になった先生に一言お礼を言いたいという生徒は、11時10分～11時25分の間に、運動場(プール側)に集合してください。もちろん、服装・身なりはきちんとするように。スマホの持ち込みも禁止です。

、3月4日に、昨年度に引き続き、中村文昭氏をお招きして、PTA主催講演会を実施することができました。大串PTA会長を始め、保護者の皆様、子供たちのために素敵な講演会を催してください。本当にありがとうございます。この場をお借りして、深く感謝申し上げます。「何のために勉強するのか」「何のために仕事をするのか」「何のために生きているのか」等々、熱く語っていただきました。以下、感想をお届けします。

感想

○いつもなにか頼まれたら「なんで私に頼むの?」と思っていただけど、文昭さんの話を聞いて私も「お願いごとは試されごとだ」と思ってお願ひごとに積極的に取り組みたいです。

1年1組

○私は中村さんのお話を聞いて、自分にも問いかけてみようと思いました。「何のために学校に行っているのか」とおっしゃったとき、私はそこでドキッとしました。私も何のために行っているんだろーと思ったときに、他の人に流されているかもしれないなと思いました。自分に普段から問いかけをして、一回きりの人生を最高と呼べる生き方・考え方をしようと思いました。

○高校を受験するときに自分が「何のために」高校に行くのかをきちんと考え、行く高校を考えようと思いましたが、いじめられたことを笑い話にできると中村さんはとてもすごいなと思いました。自分もついでにこうと思つ

1年2組

た人を見つけて、楽しい人生にしていきたい。

1年3組

○たとえ失敗してでも、ポジティブに考えることが大事だということがわかった。人に頼まれることは試されていることを新しく知って、何かを頼まれたら、そのことを意識しながら行っていきたい。

1年4組

○印象に残ったことは、人との出会いを大切にすることや、いろんな人にかかれる人になるということ。これからは、中村さんのように人からの信頼を得たり、頼まれごととは試されごとと思うようにして、人に好かれるような人になりたい。

2年1組

○自分には将来の夢とか全く無かったけど、何のために中学校に通って、何のために高校に行きたいのかを自分でよく考えて、充実した意味のある生活を送っていきたい。人からお願ひされたことは完璧にやっつけから返し、何か人のものを使うときは、使っ前よりも綺麗にして返したい。

2年2組



卒業生から 卒業記念品として、上等な折りたたみ机を3台いただきました。学校行事等で大切に使用させていただきます。ありがとうございます。

○今回の講演を通して高校に行く理由を考えようと思いましたが、また、頼まれごととは試されごとという言葉を頭の中に入れて生活して何か頼まれたら嫌な顔や行動をとらないようにしていきたい。

2年3組

○これからは何かを頼まれたら、チャンスだと思いたくさんの人に喜んでもらえるように動きたい。人生で大きな選択をして失敗してしまっても、幸せになったときに「ああしてよかった」と思える生き方をしていきたい。

2年4組

○「人生でのチャンスを逃すな」という言葉が印象的でした。人生では沢山の出会いやきつかけがあるのでも自分も頼まれごとはすすんで行いたい。

3年1組

○講演を聞いて私の母親と似たようなことを言っていて、親から「人の信頼を得るのは簡単だが一度なくなった信頼を取り戻すのはすごく大変だ」ということを教えられてきた。講演で学んだ頼まれ事は試されごとということを中心に付けていく。

3年2組

○私自身は小学生の時に自分のやりたい事が見つかり、その道まっしぐらに今に至っておりますので、我が子にも早い段階でやりたい事を見つけて、そのためにコツコツと努力

を積み重ねてほしいと願って育てました。親の思いとは裏腹に、なかなか自分が心からやりたいと思える事が見つからなかった娘でしたが、先日、ある大人との出会いで急にスイッチが入り、自分の意志をしっかりと持ち、そのための進路を選択しました。親としては、娘の先の事を考えると不安ばかりが押し寄せていました。が、今日のお話の中で「パイロット不足になる」とお聞きして、だめなら女性パイロットになれば良いじゃん。プロのパレリーナになるよりはるかに現実的で実現できる可能性が高い！と心が軽くなりました。世界は広いし、人

間、やる気になればいくらでも可能性を拡げられる。過去のつらい体験も、思いっきりネタにして、おもしろ可笑しく笑い話にして笑い飛ばしてやろう。最近ちよつとメンタルが落ちていたので、今日のお話は、途中で涙が出るぐらい心に響きました。

保護者

○中村さんのこれまでの人生の歩みを聞かせていただき、自分の考えの持ちよう次第で、人生はどんな道にも切り拓けるのだと感じました。

また、中村さんの人生の中で、中村さんを信じて支えてくれた方々の存在が、今の教員としての私にできているのだから、と、自身を振り返ることもできました。

子どもたちの声を聞き、とことん寄り添い、支えることの本当の意味に少し気づけたような気がします。仕事の面でも、頼まれごととは試されごとという気持ちでいると、なんだか頑張れそうな気持ちになり、せつかならば頑張ろうと思えるポジティブな気持ちにもなりました。1年2組担任

よりよく眠るための7つのポイント

1 体内時計を乱さないようにする

人の体内は、日中は活動状態に、夜間は休息状態に切り替わるように体内時計が備わっており、その体内時計が乱れてしまうと、日中に強い眠気が発生したり、ぐっすり眠れず疲れがとれなくなったりする。

2 光に注意する

朝は太陽の光など強い光を浴びることが大切。逆に、夜眠ろうとしているのに、強い光を浴びてしまうと、目が覚めて寝付きが悪くなり、体内時計が乱れてしまう。寝床でスマホやゲームをしないように。

3 昼寝の取り方に気をつける

昼寝は20分まで。20分より長く寝てしまうと、逆に深い眠りに入ってしまうため、20分までの昼寝が推奨されている。また、昼寝は午後3時までにとる。それ以降は夜の睡眠に悪影響を及ぼす。

4 運動をする

適度な運動は夜の睡眠を促す。ハードな運動は逆効果。

5 夜、お風呂ではお湯につかる

お風呂ではお湯につかって身体を温める。その後、お風呂から上がって、体温が下がり始めてくると眠気が起こる。また、42℃を超えるお湯につかってしまうと、体温が下がるのに時間がかかるので注意が必要。

6 眠くなってから寝床につく

「眠らないといけなのに眠れない」と焦ってしまうことで、ますます寝付けなくなってしまう。暖色系の照明の下で、リビングなどでゆっくり過ごし、眠気を感じてから寝床につく。

7 眠ることを楽しもう

「楽しい」から、「気持ちいい」から眠ると考える。

日本快眠生活研究所「よりよく眠るための8つのヒント」より抜粋