

学校通信



矢巾町立矢巾北中学校

# わだち

## 『緑風北魂』

### 友愛・躍動・創造

2023. 07. 25(火)

No. 26

〒028-3622  
矢巾町大字上矢次 7-115  
TEL : 019-697-1921  
FAX : 019-697-7526  
(文責：藤澤 崇)

本当はNo25だけにしかったのですが、一つにまとまらず。「一度に2枚？」と思われる方もいらっしゃると思いつつ、出させていただきます。それでは、よい夏休みを……。

## 1学期総括集会～それぞれの学びと成長の認め合い～

7/24(月)、1学期末全校集会が行われました。各学年で一学期間に学んだことを、様々な表現で発表し、成長してきたことを伝え合いました。

講評での山口(浩)先生のお話のように、とても成長したことを実感しつつ、それらを、また毎日の中でも「ステキだね」「ありがとう」と誰とでも言える仲間関係(=輝輪)が創られることを期待しています。



清掃ワークル表彰 ①3-1 ②2-3 ③3-2&1-1



全員が、全組団の応援、覚えました！



マイバードや校歌に振り付けも考えました！



宿泊研修後に完成させた「私たちの『New ソーラン節』」



栗中交流に向けて創った「青葉の歌」は宝物になりました



穏やかな空気が流れた「夏は来ぬ」



夕涼みのような涼しい風を感じました(私感ですが)



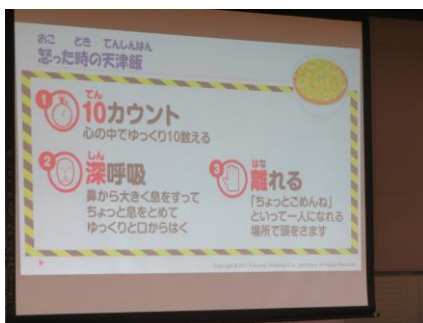
# 心のコントロール～1年「いのちの授業」から～

7/12(水)に1年生で県内でも有名な精神科医の先生による「こころの扱い方」についての講演が行われました。講演では、心や感情の理解だけでなく、心の扱い方や心をわかろうとし合うレクチャーも受けることができました。

その中のいくつかは、私たち大人でも、家庭生活でも、大切になる考え方や行動、言葉と思い、ここでご紹介いたします。(講演内容から引用)

「誰か」に接するとき、私たちも、少し使えるとよいのかもしれないね。

- ① 「怒り」の気持ちは一番しんどい。だから、外に出さないといけない。しかし、出すときも出し方を間違えると、よくないことが起こる。(誰かも、自分も、家族も傷つけてはいけません)
- ② 怒ったときの「てん」「しん」「はん」を使ってコントロールをしましょう。  
ア、10(てん)カウント：心の中でゆっくり10秒数える  
イ、深(しん)呼吸：鼻から息を吸って、ちょっと息をとめて、ゆっくりと口からはく  
ウ、離(はな)れる：「ちょっとごめんね」と言って、1人になれる場所で頭を冷ます
- ③ 相手の気持ちを知ることは難しいけれど、相手をわかろうとすることはできる。その人に心を傾けること。
- ④ 「人」を苦しめるのが「人」ならば、「人」を救えるのも「人」  
～「寒いね」と話しかければ「寒いね」と答える人いる あたたかさ(俵万智)～
- ⑤ 苦しみが多かったと言うことは、充実していなかったということとは異なるばかりか、むしろその逆だといってもいいでしょう。人は苦しみの中で成熟し、苦しみの中で成長するのです。



# 最高のお見送り～できることで「全力」を示す子供たちに拍手！～

前年度から勤められていたスクールサポートスタッフの佐藤由果先生が、任期の関係で、7/21(金)が勤務最終日となりました。通常であれば、全校朝会等でお別れの会をするところですが、諸事情でその時間を持たずにいたところ、4校時終了後、先生の退勤に合わせて、サプライズのお見送り。アーチを作ったり、全員で手を振ったり、エール(一緒にエールして撮り損ね)を送ったり。

佐藤先生の驚きの顔と嬉し涙が、全ての答えでした。ステキな子供たちです。

