

## 1学期を「自分の幸せをコントロールできたか」で振り返ろう

校長 只木 雅実

[7月24日終業式の講話より]

幸せの研究をしている慶應義塾大学大学院の前野隆司先生は、「幸せは、次の4つの因子（要素）を使うことでコントロールできる」と示しています。

- 1 「や」ってみよう！
- 2 「あ」りがとう！
- 3 「な」んとかなる！
- 4 「あ」りのまま！の4つです。

1つ目は、「やってみよう！」自己実現と成長です。将来の夢・希望・目標もち、それを実現しようと成長していくことで幸せをもたらします。

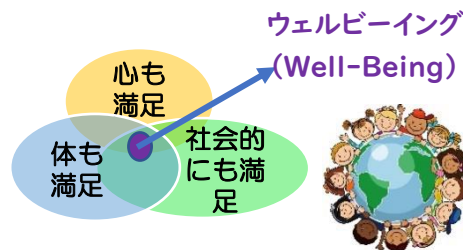
2つ目は、「ありがとう！」つながりと感謝です。人に感謝すること、人を喜ばせること、親切などが幸せをもたらします。

3つ目は、「なんとかなる！」前向きと楽観です。自己肯定感（＝自分を認め受け入れる感覚のこと）が高く、いつでも楽しく前向き、笑顔でいることは幸せをもたらします。

4つ目は、「ありのまま！」独立と自分らしさです。本当の自分をよく分かっていて自分らしくふるまうことです。他の人と比較せずに自分らしくやっていた人は幸せです。

岩船中学校の1学期では、幸せになるための4つの因子（要素）を生徒のみなさんの姿として、たくさん見ることができました。そして、生徒のみなさん一人ひとりが、1学期を「自分の幸せをコントロールできたか」で、振り返ってみましょう。

今後も、一人ひとりが幸せの4つの因子（要素）を、みなさんの中で育てていきましょう。そして、自分や社会全体のウェルビーイング「心も満足、体も満足、社会的にも満足」を考えて、行動していきましょう。



明日から34日間の夏休みがスタートします。キーワードは、自律です。

自律とは、「自分の生活を自分自身でコントロールすること」です。

小説家である村上春樹さんは、「書くためには、守るべき自分自身の規律を作り、しっかりと確立させる必要があります。」という言葉を残しています。村上さんは、これまで120冊以上もの著書を書いています。また長編作品も数多く書いています。村上さんは、それができた理由として、「自分の規律を守る生活をしているから」と述べています。

村上さんの時間の使い方は、「毎日朝4時に起きる」「4～5時間、ひたすら執筆（本を書く作業）する」「必ず1時間程度運動する」「昼すぎからは自由な時間として本を読んだり、音楽を聴いたり、レコードを買いに行ったり、料理をしたりする」ことを繰り返しています。小説が完成するまで、このルーティン（＝決まった手順）で生活しているそうです。

みなさんは、自律した夏休みにするため、フォーサイト手帳を活用し、挑戦・成長を繰り返していきましょう。そして、感謝と前向きな気持ち、そして自分に自信が持てるように、自分自身のルーティンを作り上げてください。安全で有意義な夏休みにしましょう。

## 7/24 1学期終業式 代表生徒の「1学期を振り返って」

### 1年生代表

私が1学期頑張ったことは、大きく2つあります。それは、勉強と学級委員の仕事です。

1つ目は勉強についてです。中学生になり、勉強が難しくなりました。ワークもテスト勉強も、自分で計画を立ててやらなくてはいけないため、とても大変に感じました。中学生になって初めてのテストでは、良い点数を取るために頑張って勉強をしました。そのおかげで、目標点数よりも良い点数を取れたので良かったです。

次に学級委員についてです。学級委員は自分から立候補しました。私は人前で話したり、集団をまとめたりするのに苦手意識がありました。しかし、その苦手を克服したいと思い、今回新しいことに挑戦しました。そんな私を颯太さんがリードしてくれ、班長の皆もサポートしてくれました。また、クラスみんなは温かい目で見守り、協力してくれました。先生方は多くの意見や支えの言葉をかけてくれました。自信もつき、とても嬉しかったです。そのおかげで、少しは学級委員らしい姿に近づくことができました。本当に感謝しています。

私が2学期に頑張りたいことは大きく2つあります。それはテストと日常生活です。最初のテストは何とか自分なりに良い点数が取れました。しかし、2学期のテストは範囲が広く、前より難しいと思います。なので、自学で自分の苦手なところも理解できるように、復習を大切にしたいです。日常生活では、先生方や先輩方にも自分から元気よくあいさつをしたいです。

### 2年生代表

私の1学期の反省は3つあります。

1つ目は、自学についてです。自学は1年生の頃はやっておらず、宿題だけで済ませるだけでしたが、今年からは積極的にやり始めました。英語の5問テストの練習や数学の計算を解き、ノート写しをやり、だんだんと自学が楽しいと思えてきました。なので、もっと自学の範囲を広げ、ワークの1回目を自学ノートにするようにしていきたいです。

2つ目は、提出物についてです。私はこれまで、期限内に提出物を出せたことがあまりなかったです。特に、テスト期間にやるワークが当日に出せないことが何度もありました。なので、計画的に終わらせるように、自分の好きなことは後回しにし、やることをすべて終わらせるようにしたいです。

3つめは、部活動についてです。私はバレーボール部に入って1年4か月程になりますが、技能面では周りより足りないと思うところもいくつかあります。サーブやスパイクの威力、パスやレシーブの精度など、主に基本です。「自分より周りの方がうまいから。」とマイナスな考えはしないで、「超えてやる。」とプラスの考えをして練習に励めるようにしたいです。バレーボールをもっと好きになり、何より仲間を信じることを大事にしていきたいです。

2学期は、1学期にできなかったことを直せるように、計画性を高めたり、どんなことにも意欲的に取り組んだり、関心を持ったりしたいです。他校との関わりで得たものや普段過ごしている中で得たものをはっきりさせ、それをどう活かせるかを考えるようにしたいです。

### 3年生代表

私が、1学期に頑張ったことは、2つあります。

1つ目は定期テストです。定着テストから定期テストに変わり、去年よりテストの回数が減ったため、範囲が広くなりました。去年と同じような勉強方法では、思うような点数がとれないと思ったので、去年より学習時間を少し増やし、勉強しました。また、今年度から始まった自学ノートでは、その日の授業のポイントを自分の言葉でまとめ、復習を行いました。1日の振り返りができ

とてもよかったです。テストの結果としてはテストの点数を前回より上げることはできませんでしたが、範囲が広がってもしっかりとテスト勉強に取り組み、学習方法も工夫することができたのでよかったです。夏休みは、新研究も活用し、1・2年生の学習内容の復習を頑張っていました。

2つ目は、部活動です。今年で3年目になりコンクールも最後の演奏になりました。納得いく演奏ができるよう今まで以上に練習に一生懸命取り組みました。打楽器としてみんなの音をどう支えるのかを考え演奏することがすごく難しかったです。また、これまで部長としてしっかりと部をまとめられているのか不安なこともたくさんありましたが、コンクールに間に合うよう練習スケジュールをたて、部員に指示を出し、部員と協力しながらできることを一生懸命、頑張りました。そのおかげで、部としても、自分自身も成長を感じられてうれしかったです。コンクールが終わっても演奏する機会があるので、受験勉強と部活動を両立させ、メリハリをつけて頑張りたいです。

今学期、頑張ったことを2学期に引き継ぎ、さらに向上できるよう、夏休み期間もやるべきことにしっかりと取り組み、受験生として自覚をもち生活していきたいと思います。

## 防災講話 [岩船中学校・神林中学校合同] (6/29)

神林中学校体育館で、防災講話を実施しました。昨年8月4日未明の豪雨により、村上市小岩内地内では、土砂流出が発生しました。流出した土砂と流木により、家屋や道路、田畑に大きな土砂が流れ込むなど甚大な災害が発生しました。

当時、小岩内区長をされていた松本 佐一様から、時間の経過とともに変化する災害の状況や、区民の方への働きかけ、避難行動をなどお話しいただきました。

区長さん、防災士さん、消防団のみなさんの適切な判断と避難行動により、死者や行方不明者を1人も出すことがなかったことを紹介していただき、防災の知識を身に付けること、危険を判断し、すぐに行動することの大切さを学ぶことができました。

7月には、神林中学校の生徒との合同の防災学習を1・2年生で、9月には3年生で実施します。



## 2年ふるさと講座 (7/7)

2年生では、キャリア教育の1つとして、ふるさと講座を行いました。岩船港鮮魚センター代表取締役社長 安宅 謙様から講話をいただきました。岩船港鮮魚センターの設立や概況、魚介類の消費量や会社の役割、会社が良いチームとなるために実践されていることなどをお話しいただきました。

特に、コロナ禍でのご苦労や、それを乗り越えるための様々な取組をお話しいただき、生徒は真剣に聞き入っていました。安宅様の熱のこもったお話の後、生徒からも質問がたくさん出て、1つ1つ丁寧にご回答いただきました。生徒のために、安宅様が愛読している本やペンケースをプレゼントしていただきました。ありがとうございました。2年生は、この経験を今月末の職場体験学習に生かしていきます。



## 下越地区吹奏楽コンクール 銅賞 (7/16 新潟テルサ)

7/10(月) 応援委員会が激励会を行いました。吹奏楽部が、全校生徒の前で発表曲「Flower Crown」を演奏しました。1つ1つの音を大切に、発表曲全体を作り上げてきた成果が見られました。4月から始めた1年生を含め、部員一人ひとりの努力で上達した姿を見ることができました。そして、16日(日)には、新潟テルサで行われた下越地区吹奏楽コンクールに出場しました。8人が自分の役割をしっかりと果たし、当日までの練習を生かして素敵な演奏を会場一杯に響かせることができました。



### 充実した夏休みを。活躍を期待しています。

7/25(火)～8/27(日)まで、34日間の夏休みとなります。命を大切に、健康管理を大切に安全で有意義な夏休みを送って欲しいと思います。休み中に大会等に参加する皆さんを紹介します。

**【第44回北信越総合競技大会陸上競技大会】 8/2(水) 石川県西部緑地公園陸上競技場  
1年男子100m 出場 1年生徒**

**第69回全日本中学校通信陸上競技大会新潟県大会(7/3開催)**

**1年男子100mA 2位 [記録12"10]で北信越大会への出場権を獲得**

**【村上市中学生広島平和記念式典派遣事業】 8/5(土)～7日(月) 3年生徒**

**【第17回全国中学生少林寺拳法大会】 8/18(金)～20(日)新潟市東総合スポーツセンター  
組演武、団体演武 出場 2年生徒**

**【村上・岩船地区少年の主張大会】 8/22(火) 村上市教育情報センター  
学校代表 3年生徒**

皆さんの活躍に期待します。

### 8月(夏休み)の主な予定

7/25(火) 夏季休業、

25(火)～27(木) 2年キャリアスタートウィーク

26(水)～28(水) 保護者面談

27(木) 中条高校体験入学

28(金) 村上桜ヶ丘高校・新発田商業高校体験入学

29(土) 新発田中央高校オープンスクール

31(月)・8/1(火) 3年生学習会(AM)

8/7(月) 預り金引落日



8/5(土)～7(月) 中学生広島平和記念式典派遣事業

11(金)～16(水) 諸活動停止

22(火) 村上・岩船地区少年の主張大会

22(火)～23(水) 3年生学習会(AM)

22(火)～24(木) 体育祭準備活動可能日

24(木) 3年生単元別テスト

28(月) 2学期始業式、着任式、給食開始

**【連絡】**・夏季休業中の平日 17:00 以降や休日・祝日、閉庁日(8/12～16)の学校への連絡は、村上市教育委員会(72-6882)へお願いします。

・養護教諭が7月25日から産前休暇に入ります。25日から養護助教諭が勤務いたします。夏期休業中も保健室を利用できます。よろしくお願いいたします。