



さくら

〈笑顔輝く宮床中〉 〈風格のある宮床中〉



〔校木:高野槇〕

【教育目標】
豊かな心もち
自ら学び共に高め合う
生徒の育成

【校訓】
自立・共励・躍進

1/11(火)全校が一堂に会した第3学期始業式。“一年の計は元旦にあり”さあ、どんな自分を目指すのか？
“自分を変える”ことをためらわず、“前向き思考”で、挑戦の一年に！
 3学期スタートから約2週間。3年生の入試や卒業、「3年生を送る会」の取組が本格化しています。



皆さん、あけましておめでとうございます。いよいよ今日から、3学期のスタートです。この3学期の授業日ですが、1・2年生は51日間、3年生には43日間と、とても短い期間になります。言うまでもなく、4月から始まる新しい進路や学年で、力を発揮していくために大切な時期だということは、皆さん、もう分かっていることと思います。

さて、今日は3学期の始めにあたり、皆さんに二つの図を見てもらいます。画面に、①番と②番の二つの図が出てきます。はじめに目が行った方に、挙手してもらいますね。

(ステージ上にプロジェクターで、二つの図を示した後、全校生徒が①番→②番の順に挙手。⇒②番の方が多い。)

それでは、もう一度、図を変えてみますね。同じように、はじめに目が行った方に、挙手してもらいます。(ステージ上にプロジェクターで、二つの図を示した後、全校生徒が①番→②番の順に挙手。⇒①番の方が多い。)

実はこれ、皆さんの心の様子についての「チェックテスト」なんです。多くの人は欠けている面、特に欠けた部分に目がいきます。これを『**認知的不協和**』というのだそうです。欠けている部分が、**どうも気持ち悪いと感じる**のです。これはもともと、人に備わっている、完全なものを求める気持ちの表れなのかもしれません。この感覚は、他人を観る時にも働きます。つまり、**他人の足りないところ、よくないところに、自然に目が行きがちになります**。ですから、意識して「良いところ」「素敵なおところ」を観る癖をつける必要があります。そうでなければ、他人の欠点ばかり探しては、不平不満を言う人になってしまいます。これは、とても哀しいことですな…。

さて、今の『**認知的不協和**』に関連して、二つのことをお話します。

一つ目は、『**鏡の法則**』についてです。私たちの身の周りを見渡してみると、どうしても気の合わない友達、言うことを聞いてくれない後輩、家族から言われた気になる言葉、自己中心的な人や思いやりのない人の言動など、人間関係の悩みは尽きないものです。多くの人は、その相手に不満を感じて、悪く言ったり、相手の行動を変えようとしたりします。一方で、**自分の人生で起る出来事や出会う人達は、自分自身を映し出している『鏡』だという考え方があり**、これは『**鏡の法則**』と呼ばれています。皆さん、鏡をのぞいている場面をイメージしてください。鏡に映った自分の寝癖は、鏡の上から髪をなでて直りません。

“自分の寝癖を直せば、鏡の中の寝癖も直る。”
 “怒った顔をすれば、鏡の中の顔も怒った顔をする。”
 “笑いかければ、鏡の中の自分も笑う。”

鏡の中を直したければ、自分を変える。相手を直したかったら、自分自身を見つめ直すことで、問題を改善させるというのが、『**鏡の法則**』の考え方です。

二つ目は、『**前向き思考術**』についてです。世の中には、良い事だけ起きるような「人生」を送る人はいません。苦手な人に出会わない「人生」もありません。ほとんどの人に平等に、良い事と悪い事が起きます。ここで、私が皆さんに伝えたいことは、**物事は見方によって良い事にも悪い事にもなる**ということです。不幸な事が起きたという「結果」は、いくら悔い悩んでも変わりません。しかし、その「結果」をどう受け止め、どう考えるのかは、その人次第です。その「結果」を誰かのせいにして、投げやりになったり、腐ったりするのも自分だし、その原因に気付き、人生の糧にして前を向くのも、すべては自分の考え次第ということです。**大切なことは、どんなことが起きても、前向きに考えること**なのです。

こんな有名な話があります。二人のセールスマンが、靴を売りに、とある発展途上の国に行きました。一人は、こう言いました。「これは売れませんよ！ だって誰も靴を履いてない！」もう一人は、こう言いました。「これは売れますよ！ だって誰も靴を履いてない！」**事実の捉え方一つで、「ピンチ」にも「チャンス」にもなります**ね。

さあ、今日から始まる3学期も、たくさんのドラマが皆さんを待ち受けています。**自分を変えることをためらわず、物事を前向きにとらえ、いろいろなことに挑戦しながら、自分を磨いてください。**皆さん一人一人の成長が、宮床中学校の新しい歴史を創る原動力となることを信じ、期待と願いを込めて式辞といたします。

パターン1
① ②

パターン2
① ②

2つの図 心のチェックテスト
相手の「良いところ」「素敵なおところ」を見る癖を！
認知的不協和

相手のことを悪く言ったり、相手の行動を変えようとしたり…

人生で起る出来事や出会う人達は、自分自身を映し出している『鏡』

相手のことを悪く言ったり、相手の行動を変えようとしたり…

- 自分の寝癖を直せば、鏡の中の寝癖も直る。
- 怒った顔をすれば、鏡の中の顔も怒った顔をする。
- 笑いかければ、鏡の中の自分も笑う。

鏡の中を直したければ、自分を変える。
自分自身を見つめ直すことで、問題を改善させる。

良い事 / 悪い事
前向きに考える

物事は見方によって良い事にも悪い事にもなる
すべては自分の考え方の違い

ある発展途上の国に行った二人のセールスマン

これは売れませんよ！
だって誰も靴を履いてない！

これは売れますよ！
だって誰も靴を履いてない！

[3学期始業式]“生徒代表のこぼ”を紹介します(一部要約、抜粋)。

敬称略



1 学年目標は『初心〜当たり前のことをできるようにしよう〜』。3 学期は、一人一人がそれをしっかり意識して改善していきたいです。休み時間の過ごし方では、しっかり自覚を持ち、気付いた人が声掛けをしたいです。言葉遣いや授業中の態度も、初心を忘れずに行動できたら、「楽しく通える学校」「もっと良い雰囲気のある学年」となります。勉強では、テスト前だけでなく、いつでも学年全体で協力し合う姿勢を目指したいです。残りの時間を悔いの残らないように楽しく過ごし、新 1 年生の手本になれるような学年を目指したいです。 1 学年代表



最高学年となる準備をする 3 学期。3 年生になるということは受験生になるということ。学習面では、勉強の質を上げ、テストの点数を上げたいです。また学年委員としては、皆がよりよく暮らせる学年にしたいです。毎月、良かった点や駄目だった点を話し合い、自らが手本になるようボランティア活動に取り組みたいです。吹奏楽部員としては、基礎を大切にし、考えながら一つ一つの練習に取り組みます。3 学期は「3 年生零学期」。学年として個人として日々努力する学期にしたいです。 2 学年代表



私たち 3 年生は、受験まであと僅かであることを踏まえ、各々の第一志望合格のために意識して生活すべきことがあります。まず「1 分 1 秒を無駄にしない生活」です。既に多くの人が休み時間を勉強に充てているので、その人たちを見習って、空き時間を大切にしたいです。また、学年の団結感も大事だと思います。勉強が辛くなったとき、周りの仲間も同じ気持ちだと思うことができたら、前を向くことができます。学年一体となって受験への気持ちを共有できるような空気をつくり、「受験は孤独な戦いではない」と全員が思えることも大切だと思いました。そして何より、健康と安全の自己管理を意識したいです。今までの努力の成果をすべて出し切れるように、気をつけて生活したいです。 3 学年代表



初めて執行部に入った僕は、2 学期その大きさを実感しました。執行部としては、3 学期、「花壇の整備」や「あいさつ運動」などを継続していく予定です。また、これからは雪が降ることも多くなっていくと思うので「雪かき隊」のボランティアも必要になってくると思います。その際は放送でお知らせしますのでご協力をお願いします。3 学期は 3 年生が卒業という大きな節目を迎えます。1・2 年生にとって、全校生徒で集まる“3 送会”は初めての経験です。3 年生に喜んでもらえるように、実行委員を中心に準備を進めていきたいです。来年度からは、これまで思うように実施できなかったいろいろな活動が、本格的に始まると思うので、その準備を全力で進めていきたいです。 生徒会代表

(1/28) 1 学年 P T A 行事を開催!

車椅子バスケット豊島英選手講演会『夢をかなえるために』



コロナ感染拡大で、生徒のみの参加となりましたが、企画の段階から、保護者の方々や学年スタッフの生徒一人一人への思いが詰まった講演会の企画でした。講師の豊島英氏は、東京パラリンピック日本代表チームのキャプテン。自らのハンディキャップと向き合い、夢実現に挑戦した豊島選手の熱い思いが伝わってきました。フリースロー対決もありました。

(1/20) 生徒会執行部

「島田飴」づくりを体験!

先日来校された児玉金兵衛さんや婦人会の方々のご協力で、大和町吉岡に伝わる「島田飴」づくりに挑戦しました。



〈 受賞の記録 〉

- 12/20 健やかな子どもをはぐくむ大和町民会議「子ども・若者育成支援強調月間ポスターコンクール」
最優秀賞： 優秀賞：
- 12/25 R S T 会長杯ソフトテニス大会 中学男子の部 第 1 位：
- 1/ 9 第 70 回宮城県中学校総合体育大会 女子スラローム 第 3 位：
→2/1~2/4 全国中学校スキー競技大会(長野県野沢温泉スキー場) 出場。
- 1/19 第 27 回大和町まほろばの風景「七ツ森」展
まほろば大賞：「幼き日に通った宮床の夕暮れ」
優秀賞：「南川ダムと色鮮やかな自然」・「私の町大和〜夕日に包まれた秋の自然〜」
奨励賞：「フェンスを越えて」・「秋のせせらぎ」

〈お知らせ〉

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向け、感染防止対策にご協力をお願いします。
【生徒本人またはご家族が体調不良の場合の対応】
・本人またはご家族にかぜ症状がある場合は、無理に登校せず、自宅待機をお願いします。
⇒生徒本人またはご家族の体調不良による欠席は「出席停止」扱いとし、「欠席」にはなりません。
⇒生徒本人またはご家族が病院を受診し、PCR検査・抗原検査を受けた場合には、速やかに学校への電話連絡をお願いします。(病院受診時に、その場で抗原検査「陰性」が確認された場合も、学校への連絡願います。)
- 【部活動の対応】*一部変更あり
・校内の部活動は、1月27日(木)~31日(月)まで中止します。
・**対外試合(大会を含む)の自粛期間を3月4日(金)まで延長します。**(富谷黒川地区中体連で決定)
(今後、宮城県を対象に「緊急事態宣言」「まん延防止等重点措置」が発令された場合は、その対応を速やかに連絡します。)
- 週末のタブレット端末持ち帰りについて
・家庭学習サポートの一環として、週末に生徒用一人一台タブレット端末を、家庭に持ち帰る取組を始めます。使用については学校で指導いたしますが、ご家庭のご協力をお願いします。
- 制服用名札の来年度(令和4年度)以降の廃止について(生徒へは、第3学期始業式の際に連絡しました。)
・校外で生徒がトラブルに巻き込まれる事案に配慮し、来年度から制服用名札を廃止します。運動着の氏名刺繍についてはこれまで通り続きます。

〔宮床中学校〕〒981-3624 黒川郡大和町宮床字四辻 1 3 番地の 7

Tel:022-346-2006・022-347-8151 Fax:022-347-8152

「宮床中だより」は学校HPにも掲載しています。https://www.taiwa-tk.ed.jp/miyatoko-j/〈文責：教頭〉