

みんなが読みやすいよう、本文の文字はUD（ユニバーサルデザイン）フォントを使用しています。

所沢市立三ヶ島中学校 学校便り 令和6年7月号 校長 阿部英貴



# 夢 ゆ た か



「自ら学ぶ生徒」「心豊かな生徒」「たくましく生きる生徒」 学校HPはこちらから

## 言葉を知ることの効能 ～読書のススメ～

もう少しで、夏休みに入りますが、夏と言えばどんなものを思い浮かべますか。夏といえば、お化け屋敷や怪談話を思い浮かべる人もいるのでは？お化けとか、幽霊とかが怖いですね。でも、なぜお化けや幽霊は怖いという人が多いのでしょうか。それは、見たことがあるという人が圧倒的に少ない、つまり多くの人にとって、未知の存在や姿であるからです。よく分からないものに対して、私たち人間は恐れや不安を抱きやすいのです。



校長先生は、不安なことがあると夜中に目が覚めて、眠れなくなってしまうことが時々あります。学校のことだったり、家族のことだったり、自分自身のことだったり…。そんな時には、いつも枕元に置いてあるメモ用紙に、自分の不安な感情を言葉に表したり、何が心配なのかといった事を書き出します。すると、自分の気持ちややるべきことが整理され、見通しも持て、少し気持ちが落ち着き、再び眠りにつくことができるのです。悩みや心配事は、校長先生にとってのお化けや幽霊なのかもしれません。お化けや幽霊といった姿の無いものに対して、言葉で具体的な輪郭を、姿かたちを与える。そうして、自分のもやもやした気持ちを落ち着かせるわけです。

皆さんも、友達との関係や、勉強のこと等、もやもやした気持ちや不安を一度書き出してみ、そのスッキリしない気持ちに具体的な輪郭や姿かたちをつけてみてはどうでしょうか。それだけで不安な気持ちは半減すると思います。そうした時に、重要なカギとなるのが「言葉」です。自分の気持ちをより細かに表すためには、色々な言葉や表現、言い回しを知っておく必要があります。ここでお勧めしたいのが読書です。本を読むことを通して、様々な表現を知り、それを手段として、細かな機微を表す。沢山の言葉を知っていた方が、お化けをよりリアル（細か）に描くことができるはずです。



読書を通して、言葉を知り、自分の考えや気持ちをより具体的に表現する。それだけで自分の気持ちや悩みも軽くなるし、人の助けもより適切に得られるのです。言葉の役割は他者とコミュニケーションをとるだけでなく、自分自身の悩みや不安を軽減する役割もあるのです。この夏、どんな本でも構いませんので、1冊手に取ってみてはどうですか。夏に、大化け（お～ばけ）するかも【校長講話要約】

### 7月の主な予定

最終下校時刻:17:30

2 (火)	学校朝会	18 (木)	生徒会朝会、給食最終、大掃除
3 (水)	常任委員会、金の時間割	19 (金)	終業式
9 (火)	修学旅行① (3年)	23 (火)	三者相談①
10 (水)	修学旅行② (3年)	24 (水)	三者相談②
11 (木)	修学旅行③ (3年)	25 (木)	三者相談③
16 (火)	学期末短縮	26 (金)	三者相談④
17 (水)	学期末短縮、中央委員会	29 (月)	三者相談⑤

## 生徒総会が開かれました

6/28（金）に令和6年度の生徒総会が開かれ、今年度の活動計画や、予算等が可決されました。生徒会は、会員である生徒皆さんから会費を集め、活動しています。民主主義



の基本を学ぶ機会とし、未来の世界を創る皆さんの活躍を期待しています。

## 救命講習会を開催しました



6/18, 19の2日間で、3年生を対象に救命講習会を実施しました。消防署の方をお招きし、心肺蘇生法やAEDの利用について実習を交え、学びました。先日も「ライブ119」を活用して人助けをした高校生が紹介されていましたが、万一に備えておくことは大変重要です。  
\*ライブ119：東京消防庁が行っている映像を活用した応急手当指導

## 2学年 校外学習が行われました

6月18、19日の2日間で、山梨県河口湖へ校外学習に行ってきました。初日はあいにくの雨模様で、予定していた



お土産のバードコール

青木ヶ原樹海探検は実施を見送り、雨天時プランに沿い屋内での活動となりました。夜は、学年でレクリエーションを実施。各クラス工夫を凝らした発表がありました。

2日目は一転、爽やかな天気となり、予定通り野外炊事を行い、カレーライスをみんなで美味しくいただきました。

「Of, By, For」のスローガンの下、みんなで和やかな校外学習とすることができました。

## 熱中症対策にご協力ください

夏が近づき、日を追うごとに暑さが増しています。学校では、7/1（月）から、体育着での登校を可能としています。ご家庭でも寝不足等ないように、お子様の健康管理にご注意いただき、熱中症予防にご協力ください。



## 三ヶ島中生の活躍 学校総合体育大会所沢市予選会の結果【6/7～11実施】

\*敬称略

●野球	ベスト8
●サッカー	ベスト8
●男子ソフトテニス	1回戦惜敗
●女子ソフトテニス	1回戦惜敗
●男子バスケット	1回戦惜敗
●女子バスケット	第3位
●女子バレーボール	リーグ戦惜敗

●男子卓球	ベスト8
(個人)	ベスト8 1ペア(3年)
	ベスト16 1ペア(3年)
●女子卓球	ベスト8
(個人)	ベスト4 1人(3年)
●男子剣道	リーグ戦惜敗
●女子剣道	決勝トーナメント惜敗
(個人)	ベスト16 1人(3年)

運動部の皆さん、よく頑張りました。特に3年生については最後の大会であり、思いも様々でしょう。いつも順風満帆だったわけではなかったかもしれませんが、費やした時間や、得られた仲間は皆さんの財産です。お疲れさまでした。保護者の皆様も、応援ありがとうございました。 \*陸上部については、次号で。

本校職員の勤務は8:15～16:45です。活力に満ちた先生が、子供たちを笑顔にします。ご理解願います。