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。

所沢市立三ケ島中学校 学校便り 令和８年11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

誰と一番多く話をしますか？

皆さんは一番多く話をする相手は誰ですか。クラスメイト？部活の仲間？親御さん？実は、私たちが1日に最も多く会話する相手は、他の誰でもない「自分自身」です。なんだか屁理屈みたいな話と思うかもしれませんが、**頭の中では絶えず「内なる声」が話し続けています。**



この“自分との対話”は、時に気づきを与えてくれるものの、悩みや不安、自己否定を増幅させる思考の沼に引きずり込むこともあるそうです。なぜなら、その**内なる声は必ずしも成熟した助言者ではない場合が多く、未熟で自己攻撃的な存在でもある**のです。皆さんが、頭の中で「内なる声」といくら相談しても、相手はもちろん同じ年齢です。経験や育ってきた生い立ちも、当然一緒です。そして、15歳には15歳の答えしか出てきません。**年齢や考え方の違う人たちに相談することの利点は、こうしたところにあります。**そして重要なのは、この**「内なる声との対話」が、「考えすぎ」になることが多く、心身に悪影響を及ぼすという事実**です。考えすぎることで、精神的な問題のリスクを高めることが多くの研究でも示されています。



人は1日に数万回もの「選択」をしているそうです。食事などの意識的なものだけでも1日2000回以上しているそうです。脳も体と同じように、使い過ぎると疲れます。決断が多すぎると脳は疲れて、重要な判断力を失ってしまうのです。不要な思考を減らすことは、**「大切な決断のための余白」**をつくることそのものです。本当に大事なことにエネルギーをとっておいて欲しいものです。【11/2_校長講話要約】

【 考えなくてもよいもの 】

- 周りの人たちにどう思われているか？➡いくら推測しても確証は得られず、不安だけが膨らみます
- もしもあのとき、〇〇していれば…。➡過去は変えられず、理想の過去と現実のギャップに悩むだけです
- また失敗をするのでは？➡不安を避けようとすると行動できず、失敗を越える力が育ちません
- こんな自分は嫌い。➡自分を責めると脳は「攻撃モード」になって、ストレスが増します
- 考えないようにしよう。➡そう考えるほど余計に考えてしまうものです

11月の主な予定　　最終下校時刻：16:45

2(月)	学校朝会、常任委員会	17(火)	木の授業、学年朝会、3年高齢者福祉体験
3(火)	文化の日	18(水)	定期試験(～19)、5組スポーツ交流会
5(木)	合唱コンクール	20(金)	親善音楽会
6(金)	火⑥金2～⑥、3年三者相談(～16)、尿検2次	23(月)	勤労感謝の日
10(火)	生徒会朝会、1年白杖体験	24(火)	常任委員会
11(水)	水②③⑤⑥①④	25(水)	① ④⑤⑥ 14:00頃下校
12(木)	情報モラル教室、中央委員会	26(木)	2年歯科指導、中央委員会
13(金)	②～⑥①②、諸活動停止(～19)	27(金)	特別時間割(5校時まで)、学校指導訪問
16(月)	②～⑤①	30(月)	学校朝会

一音入魂～響け私たちのハーモニー～【11/5】

【クラス賞】金賞：3年1組、2年2組、1年3組
銀賞：2年4組
【特 別 賞】5組

あいにくの雨模様でしたが、ミューズ（市民文化センター）にて、合唱コンクールが開催され、素敵な演奏がホールいっぱいに響き渡りました。今年度は大ホールでの開催となり、多くの保護者や地域の方にご参観いただきました。今年度は、市内中学校を中心に活躍された大舘雅子先生にお越しいただき、ご指導をいただきました。







『アンパンマン』の生みの親である絵本作家のやなせたかしさんは、生前このような言葉を残されています。

「人は人を喜ばせることが一番嬉しい。誰かを喜ばせたいという思いがあるから、人は頑張れるんだ」

「聴いてくれる人に想いを届けたい」「クラスの仲間と最高の瞬間を分かち合いたい」―そう思うからこそ、一人ひとりが自分の声を磨き、隣の人の声に耳を傾けながら、今日まで頑張ってこられたのだと思います。ただ音を合わせるだけでなく、「誰かに届けたい」という想いが重なったとき、歌は人の心を動かす大きな力持ちます。

合唱で最も大切なのは、うまく歌うこと以上に、心を込めて歌うこと。今日は、客席の保護者の方々、先生方、そして共に競い合う仲間に向けて、みなさんの「届けたい想い」をまっすぐ歌声に乗せて届けてください。

これまで苦楽を共にしてきた仲間を信じ、自分たちのクラスにしか作れない世界に一つだけのハーモニーを、体育館全体に響かせてくれることを期待しています。【11/5_合唱コンクール校長挨拶】

駅伝競走大会（市予選）にて激走【10/15】

県駅伝大会の所沢市予選会が、航空記念公園で開催されました。部活動とは別に、練習に取り組んできた成果が、発揮されました。



生徒会本部役員の改選がありました【10/22】

定数７名（会長１、副会長２、総務４）を争って、立候補者による立会演説会、投開票が行われました。各立候補者からは、それぞれが目指す学校像が公約として語られました。１年間、よろしくお願いします。





県大会で健闘（男子ソフトテニス・バドミントン）

所沢市内予選を勝ち抜いた男子ソフトテニス部、入間地区代表決定戦を勝ち抜いたバドミントン２年生ペアが、それぞれ県大会へ出場しました。所沢市や入間地区の代表として健闘する姿が見られました。ナイスプレイでした！



制服の上着や長袖ジャージの着用をお願いします

急激に寒さが厳しくなってきました。急な変化のせいか、まだ半袖や薄着での登校がポツポツと見られます。学校では暖房を使用していますが、感染症予防のため、教室や廊下の窓を開けて換気をしていますので、校舎内は冷えます。冬支度をお願いします。



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。