

生徒指導通心



2021.1 第 22 号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

極寒の日々は過ぎ去り、暖かい日も少しずつ増えてきたかと思います。しかしまだ 1 月、冬の厳しい寒さは今後も続きますので、体調管理の方は気を緩めず続けて欲しいと思います。また各地域で緊急事態宣言が出た地域もあり、まだまだコロナウイルス等感染拡大からも目を離せない状態が続きます。緊張感も高まる中ですが、前向きな皆さんなら、そういった社会も明るくすることができると思いますので、様々な思いを持ち備え、春を迎え入れる準備を整えていきましょう!!

つきまして、暗い雰囲気の世界を明るくする皆さんと一緒に、どうしたら明るくすることができるか考えてみたいと思います。

【「明るい人の隣はどうなる!?!」～暗い雰囲気は大人に相談でいち早く断ち切る!!～】

明るい人の周りには明るい人であふれています。明るい人といふと不思議と明るい気分になっていませんか!?!そんな明るい人たちだらけなら、このようなコロナウイルスが蔓延する暗い雰囲気の中でも、幸せな気分になさしてくれると思います。人を明るい気分にしてしまうような、素敵な人になる為にはどうしたらいいのでしょうか!?

明るい人の最低条件

毎日の生活を大切に! 特に食事!!

周囲を明るくするエネルギー源をしっかり補給していますか!?!健康的な方がより明るく見えますし、よく噛んで食べることで免疫力も上がります。お菓子などはほどほどに!!

言葉は聞き取りやすく!!はっきり、ゆっくりと!!

はっきりと面白くなるような話をしてあげましょう!!ゆっくり喋って、みんなで盛り上がると、自然と楽しくなり、笑顔がこぼれてきます!!

考えるだけで明るい雰囲気になっていませんか!?!勉強で疲れていると、眉間にしわができて顔が暗くなってきます。悩んでしまったときは仲間や近くの人にそっ



明るい人になるために!

行動力を大切に!

悩むより行動を優先して。解決方法が浮かんだら即行動!!一生懸命に、頑張って、それでも無理なら助けを求めましょう!!そしてその人たちには感謝しましょう!!「ありがとう」は魔法の言葉です!!

受け入れる力を持つ

否定的な言葉を使わず、聞き入れ、必要に応じて、大人に相談するなど、みんなで丁寧に考えましょう!!

言葉の重みを考える

明るい言葉遣いが前向きな態度を作り出します。わかりにくい時は、質問で返すなど素直な態度で、解決に導きましょう!!

立ち直りを早くする

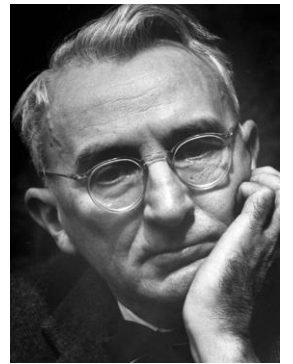
立ち直りは自分を成長させると同時に、暗い雰囲気を長く続かせないようにします!!また失敗を怖がらないようになり、自然と明るい風が流れます!!そして失敗して暗くなっている人の気持ちが考えられることができます。

★何より自分を大切に

自分が頑張ったのなら自分を褒めたり、休息を取ったり、ご褒美を用意したりしてあげてください。充実させるのは自分です。毎日が充実している方が明るくもふるまえるし、人を褒めて、優しくしてあげることも出来ます!!

Dale Breckenridge Carnegie デール・カーネギー (1888~1955 年) 起業家

“笑顔は買うことはもちろんのこと、強要することも借りることも、そして盗むこともできません。
無償で他人に与えてこそ初めて価値が出るのです。”



いつの時代も人間の本質は変わりえないものです。その観点から、いくつかの著書を出版して、彼はたくさんの人から評価された人の一人です。その著書の中で、いつも笑顔で、出会う人々には笑顔で挨拶をする事を勧めています。その理由として、笑顔は想像以上に強力だからです。笑顔で話しかけられると相手も笑顔になり、コミュニケーションがスムーズになります。人と話す時は笑顔を心がけましょう。笑う気になれない時は無理にでも笑ってみると、動作と表情が連動し、本当に幸福な気持ちになっていきます。

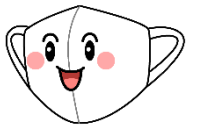
【紀伊中チャレンジ①!!～みんな幸せを感じとることができる学校へ!!～】

目標の一つである、「みんな楽しく学校生活を送るために」を考えてみましょう。紀伊中学校の生活委員の皆さんは、最近寒い日が続く中でも、皆さんが登校する前から校門前に立ち、あいさつ運動をしてくれています。皆さんは挨拶を笑顔で返せていますか!?!みんなで明るい紀伊中学校を目指しましょう!!

笑顔で挨拶

マスクをしているので、なかなか皆さんの表情を見ながら挨拶ができないのが残念ですが、マスク越しからでも溢れんばかりの笑顔で挨拶をお願いします!!

笑顔は、安心感を作り、ストレスを和らげ、免疫力を高め、カロリーを消費するためお腹が減り、幸福感が得られ、病気も吹き飛ばすみたいです!!



【生徒指導からの連絡】

毎日の生活が同じ繰り返しになっている人いませんか!?!三年生は学年末テストのために、そんな悠長なことを言っている時間はないと思いますが、毎日の生活はメリハリが大事です。何も特別なことは必要ありません。今までの生活で、実践して良かったと思えることができているか考え、実践をし直すことが毎日の生活にスパイスを取り入れる方法です。その一つとして、「笑顔で挨拶」をテーマとしてみました。明日から実践してみましょう。また自分自身においても、やり直したいことがある人は、今その場からやり直しましょう!!チャンスはいつでも皆さんのすぐそばまで来ています。

【お願い】貸し出し用の体操服等が戻ってきておりません!!借りた人は責任を持って**早急**に相談室へ返却をお願いします。

【今後の予定】

●三年生三学期学年末テスト: 1 月 25 日、26 日(月、火) 学年末テスト

※受験勉強も並行して頑張りましょう!!

●毎週火曜日(16 時~17 時) 個別相談実施中(相談室・保健室)

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室(川崎)・保健室(林)へ直接連絡ください。

※寒くて、暗くなるのが早い冬が続きます。交通安全や不審者には十分に気をつけるようにしてください!!

