

生徒指導通心



2019.9.27 第9号
生徒指導主任 川崎光嗣

9月も終わりを迎え、朝晩は過ごしやすい日々が続いております!!さて今週から10月に入りますが、**二年生**では**職場体験**、**三年生**では**修学旅行**と、学校生活の中でも大きなイベントが控えております!!学校ではしおりの作成や、職場体験の事前準備等前もって終わりました。その他の心の準備や体調の準備はできていますか!?せっかく前もって準備したのにすべてのことが台無しにならないために、もう一度**人に迷惑をかける行為**とは何か!?**忘れ物**はないか!?**余裕**を持ち準備しておいてください。また朝晩の**気温の変化**で体調を崩さないようにしてください!!**一年生**は**二、三年生**がいない間、校外学習やその他の関係機関の人たちによる講習等も準備してくれていますので、しっかり学習し、しっかりと**成長**してください!!

【自由とわがままとの境界線!!～ルールを守り立派な大人となる!!～】

2017年は明治の文豪・夏目漱石の生誕150年でした。漱石やその周辺の人たちが残した言葉を知り考えることで、近代日本の出発点となる明治という時代を呼吸した人びとの気持ちを感じ取り今の時代に照らし合わせ、自分たちの生活に活かしてみましよう!!



自由と我儘（わがまま）との界（さかい）は、他人の妨げをなすとなさざるとの間にあり

『学問のすすめ』福沢諭吉

人間、誰しも**自由**でいたいと思うものだが、自己の自由を追求していくと、時として**他者の自由と衝突**する。それでもなお、一つのことをがむしゃらに押し通そうとするのは**わがまま**になる。そこは**道徳心**をもって**コントロール**するのが大人の責任だし、暴走を止めるための社会的な**ルール**や規制が設けられることにもなっていく。

福沢諭吉が『学問のすすめ』の中に綴った**掲出**のことは、**至極当たり前の**ことのように思えるが、明治時代では**旧い秩序**がこわされ、新しく近代社会が構築されようとする狭間にあって、自由とわがまを**取り違えた行為**が目につくところもあったのだろう。

令和の今はどうか。最近、あおり運転やLINEトラブル、その他ニュースで見かける身勝手な事件など…。自由が自由でなくなる!!慶応義塾の創始者としても知られる福沢諭吉は、天国でどんな顔をしているだろうか!?

ちなみに修学旅行や職場体験、校外学習で**団体行動**をする紀伊中学校の生徒は**わがまま**が許されないことは良く知っているでしょう!?この社会体験が皆さんの大きな経験となるように願っております!!

【心に余裕を持つ、5つの方法!～常に最大限の力が発揮できるように!!～】

心に余裕がない状態というのは、いつも何かに追われているような**感覚**の状態のときです。それは、毎日の忙しさだったり、いつまでに提出しないといけないような事であったり、あるいは現状何も追われるものがないのに、何かに追われているような感覚の場合もあります。心に余裕がないというのは、**外の影響ではないのです。どんなに忙しい毎日であっても、**



心に余裕を持つ事は出来るし、**大きなフレッシャーがあっても心の余裕は持つ事が出来ます**。以下の5つの方法を参考に、自分の心を自分の力で落ち着かせてみてください!!

【自分を見つめる一人の時間をつくる】

心に余裕がないときは、自分一人の時間をつくってみてください。学生であれば、家のどこかに**クールダウン**できる**部屋**をみつけ、**誰とも話しをしない自分だけの時間**をつくるのです。時間を**いとおも**につくるのです。自分一人の時間をつくることで、**立ち止まる**ことが出来るので、**冷静に自分を見つめる**ことが出来るようになります。



【多くの知識を得る】

人は知っていることが多いと、心の余裕ができてきます。なので、多くのことを学んでいると、知識が豊富になっていくので、学べば学ぶほど余裕ができてきます。どんな知識であっても、**学んだことは無駄にはなりません**。自分の興味関心がある分野を学んでいけばいいのです。知識を多く得ても損をすることはありません。同時に心の余裕も持つことができます。

【今の気持ちを紙に書いて言語化する】

心に余裕がないときは、今の気持ちが整理できていないときなのです。良く言う、「**机の上**の状態は今のあなたの**心**を表しています」机上が汚ければ**気持ちが乱れている**。綺麗なら**落ち着いている**ということです。今の気持ちを整理する方法は、今の気持ちを言語化することです。今、何を感じているのかを紙へ**素直に**書いて言語化することで、気持ちを整理することができます。

【簡単にできる呼吸法】

余裕がないときは、**呼吸が浅く**なっています。このようなときこそ、**意図的に呼吸を深くする**必要があるのです。呼吸法とは、息を吐くときだけを意識して、口から**細くゆっくりと**時間をかけて**息**を吐いていくのです。数えなくてもいいので、ゆっくりと吐いてください。心の余裕がないことを感じたときにやってみてください。

【何も考えない時間をつくる】

人は、多い人で1日に**6万回以上**思考しています。この思考の**9割がネガティブ**なことです。最初から簡単にできないのですが、呼吸法をすれば徐々に**考える時間が少なくな**っていきます。その理由について、人は、**瞬間瞬間で2つ以上のことは思考することはできません**。呼吸を意識しているときは、呼吸しか意識できないのです。つまり、**呼吸をしながら、同時にネガティブなことを考えることはできない**のです。そして、**瞑想**の時間をつくって、目を閉じて、**何も考えない境地**を目指していくのです。最初は**雑念**があってもいいので、その雑念を流していけば、何も考えない境地に入っていくことができます。

【生徒指導からの連絡】 修学旅行や職場体験、校外学習が終わると、中間テスト発表が待っています!!**瞬間瞬間**で2つ以上のことは思考することが無理でも、**長期間**で見ると2つ以上のことをすることは**可能**ということですよ!!**一、二年生は秋季中体連**もあります!!テスト勉強も部活動も学校行事も全て全力で取り組める**紀中生**を目指しましょう!!

【今後の予定】10月10日(木)～中間テスト発表 10月17日(木)、18日(金) 中間テスト
10月24日(木)～10月30日(水) 教育相談

※交通マナー、不審者に注意してください!!特に**ヘルメットの着用への意識**が薄れてきております!!

※**服装**が乱れております!!きっちり**制服を着こなしてください**!!

※相談室での**借りモノ**をした人は、責任を持ち**早急**に返却して下さい。

