

No.5

下野市立石橋中学校



# 校長室だより

スローガン～生徒も先生も、自ら輝く学校～

学校教育ビジョン

『未来を、たくましく生き抜ける生徒』の育成  
キーワード「自立・貢献・創造」

令和5年7月18(火)

発行者 田熊利光

石橋中ホームページQRコード



## 県総合体育大会 7月17日までの結果 (敬称略)

柔道 個人	男子団体	第5位	女子団体	第5位
	60kg級	渡邊悠生	準優勝	関東大会出場
	73kg級	高山英誉	第3位	関東大会出場
	90kg超級	山口大維斗	第3位	関東大会出場
	女子個人	福田尚央	準優勝	関東大会出場
	50kg級	鹿沼将虎	第5位	大屋爽空 第5位
	60kg級	桐木璃斗	第5位	杉山翔生斗 2回戦敗退
	90kg級	深津旺我	2回戦敗退	渡邊蓮士 2回戦敗退
	女子個人	磯結奈	2回戦敗退	
	女子個人	横関心結	第5位	
バドミントン 男子個人 女子個人	男子団体	ベスト8	女子団体	1回戦敗退
	本間優心・臼井湊 ペア		ベスト8	
	高山紗希・小島夢空 ペア		2回戦敗退	
	設楽知里・永野美知 ペア		2回戦敗退	
ハンドボール	男子	1回戦敗退	女子	1回戦敗退
硬式テニス	青柳和真	1回戦敗退	松元瑞希	ベスト16
卓球	女子団体	1回戦敗退	女子個人	原七星 10位 関東大会出場
剣道	男子団体	1回戦敗退		

各部とも最後まで良く頑張りました。健闘を称えます。関東大会に出場する選手は、県の代表として、皆の思いを力に変えて頑張らしましょう。活躍を期待しています。

### 7月5日(水)に実施した「竜巻の避難訓練」2年生の感想

教室にいたら、バックなどで背中や首、頭などを守ることができるけれど、移動教室や体育館にいる場合、守る物がないので、密集して両手で、首や頭を守らなければならないことを学びました。訓練だったかもしれないけれど、みんなバラバラに散らばっていたので、密集して自分の身を守って、相手の身も守ることが大切だと分かりました。

先週、野木町と小山市で、竜巻による大きな被害があったことが新聞で報道されました。私は、野木中学校の永井校長先生から、直接、その被害の大きさを聞いて驚きました。野木中学校の周りの樹木20本くらいが、まるで道を切り拓いたかのようになぎ倒されていたそうです。

いざというときに、どうやって自分の身を守るかを真剣に考えなければなりません。もし自分が外にいたら、どうすれば安全に避難できるか、自分の頭の中でシュミレーションをしておく必要があると思います。竜巻以外にも、大雨・雷・熱中症・地震など、普段から、自然災害に備え、自分の身を守るための対応を考えておきましょう。

もうすぐ夏休みです。自然災害以外にも、交通ルール・マナーを守り、事故に遭わないよう心がけ、自分の命は自分で守りましょう。

# 『言語の魔力』～言葉にすれば「悩み」は消える～ 精神科医 樺沢紫苑著より

石中生の皆さん、誰にでも大なり小なり悩みはあるものです。皆さんの悩み解消のためのヒントをまとめました。悩みがある人は、これを読んで、少しでも前向きになれることを心から願っています。**興味のある人は、是非、この本を読んでみてください。本を読むことで、多くの学びがあり、悩み・疑問・自分が知りたいことなど、多くのことが解決します。**

	しない方がよいこと	した方がよいこと
言葉 WORD	言葉に出さない ネガティブな言葉 悪口・誹謗・中傷 自責・無理 相談しない	言葉に出す ポジティブな言葉 いいね! ありがとう! なんとかなるさ やればできる やれる範囲でやればいい スモールステップで自信を付ける それはそれとして、「今」できることは・・・と考える 「へーそんな人もいるんだ」とスルーしてしまう 勇気づけ ポジティブ・フィードバック(ポジティブ日記)
行動 ACTION	クレクレ星人(テイカー) 自分が、自分が(我が強い)  スマホのし過ぎ、情報過多 ネガティブなインプット (不安になる情報を集める) 孤独 誰にも話さない 心の扉を閉じる 脳を疲れさせる行動 こだわる・執着する	与える人(ギバー) 他者貢献・親切→人を喜ばせると自分も幸せな気分になる! ポーツとすることも脳に良い ポジティブなインプット(安心できる情報を集める) つながりを大切にする コミュニケーションをする 心の扉を開く(自己開示) 悩みを相談する 脳を回復させる行動 あきらめる(諦める)→できることとできないことを明らかにするということ。悩むのを辞めて次に進むという前向きな言葉。 「しょうがない・まあいいか・そういうこともあるさと考え、前に進む」
基本 BASE	睡眠不足(6時間以下) 運動不足 夜更かし、昼夜逆転	十分な睡眠(7時間以上) 定期的な運動(散歩でも良い)規則正しい生活習慣→脳が元気になる!
(結果としての) 感情 MODE	不安 緊張 悲観 つらい、苦しい	安心 リラックス 楽観 楽しい、嬉しい

アルフレッド・アドラー(心理学者)の有名な言葉

**苦しみから抜け出す方法はたった1つ。他の人を喜ばせることだ。「自分に何ができるか」を考え、それを実行すれば良い。(他者貢献が最強の悩み解決法ということです!)**

エリック・バーン(精神科医)の有名な言葉

**過去と他人は変えられない 未来と自分は変えられる**

