



学校だより 利根愛郷

【学校 スローガン】

自分と他者を尊重し、自ら考え行動する

～ 明るく、元気に、前向きに ～

自分に自信をもつための3つの習慣

秋の日はつるべ落としと言います。日が暮れるのがあつという間で、その後の夜が長いことを表しています。と言つても時間はいつでも、誰にでも平等であり、有効に使わなければなりません。利根中生の皆さんは、どのように過ごしているのでしょうか。自分のためになることを、自分で決めて実行していますか？

11月の学校集会で、自分で考え、決定、実行すること、これを『自律』とも言います。そのために必要なことが自分に自信をもつことだと話しました。

では、どうやれば自分に自信をもつことができるのでしょうか。集会でも話しましたが、あらためて3つ紹介します。どれもとても簡単なことです。

★【体調を整える】

体調が整うだけでも不思議と自信が湧いてくるものです。「食事、運動、睡眠」、このあたりからしっかりとしましょう。自信の源である「やる気」も健康な身体があつてのことです。

★【記録する】

自分に自信をもつために必要な習慣の二つ目は、「記録」です。記録すること、「今はできないけど、だんだんできるようになる、形になっていく」という感覚がわかるからです。また、過去の自分と向き合うことで他人と比べることも減ります。記録するときのポイントは、

- ・日々思うことや感じたこと、できたことを丁寧に記録すること
- ・できたことの大小は気にしない
- ・生活ノートなどに書いてみましょう。

★【小さな行動を積み重ねる】

自分に自信をもつために必要な習慣の三つ目は、「小さな行動」です。踏み出す一歩が小さいほど続けやすく、前に進んでいる感覚も得られる

からです。さらに、小さな行動を日々振り返ることも自信につながります。自信につながる小さな行動とは、例えば

- ・腕立て1日3回
- ・1日1行日記

これならできそうな気がしませんか？「バカバカしい」と思えるぐらいで、ちよいどいいのです。そこから始めましょう。一番簡単に確実にできそうな「小さな行動」から始めてみてください。継続は力なりといえます。いつしか自分に自信をもち、正しい判断力が身に付くでしょう。SNSの詐欺や、闇バイトのような犯罪に巻き込まれることもなくなっていくと思われま

す。しっかりと自分の頭で考えて判断できる人生にしましょう。

中高自然観察会

11月11日（火）に、尾瀬高校との中高一貫教育連携事業の一つである「尾瀬地域中高自然観察会」が行われました。場所は、栗原川沿いのキャンプ場『グリーンパーク吹割』管理事務所付近です。尾瀬高校の自然環境科の3年生と利根中1年生で6班編制し、高校生が企画してくれた「身近

な自然の再発見」をするために、地面に落ちた葉や、紅葉している木の葉、小さな虫たちを丁寧に観察しました。高校生の詳しい説明を聞くことで、地元の素晴らしい自然環境に改めて気付くことができたようです。



柔道の授業をしました

11月には体育の授業で「武道」があります。全学年の生徒が、町の柔道家である藤井佐代子さんから指導を受けました。礼節を重んじ、凛とした空気感の中で、受け身等役に立つ動きを学びました。



他人は変えられないから、無理な期待はしない。自分は変えられる。自分に大いに期待しよう。