

さいたま市立大宮北中学校

# 学校だより 2月号



令和6年2月1日(木)

048 (641) 1214

048 (641) 6680 (さわやか相談室)

<https://omiyakita-j.saitama-city.ed.jp>

## 学校教育目標

『人間性豊かな  
実践力のある生徒』

- ◆たしかな学力
- ◆ゆたかな心情
- ◆たくましい身体

## 明日の自分を信じて

校長 小林 正美

まもなく立春を迎えますが、一月半ばかりの寒さが、一段と厳しさを増しております。地域・保護者の皆様におかれましては、益々ご健勝にてお過ごしのことと拝察いたします。3学期は、1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、と言われるように大変早く感じる学期です。2年生は自然の教室はいかがでしたか。白銀の世界を大いに楽しんできましたか。1年生は、友人関係で悩んだりしていませんか。3年生は受験の真最中ですね。私立入試がひと段落して、これから3月の公立受検に向けて毎日頑張っていることと思います。あと少しです。自分の力を信じて頑張っていきましょう。

さて、私も中学生のころ、友だち関係で悩んだり、受験の不安から逃げ出したいくなったりした記憶があります。今はその時の気持ちを冷静に分析することができますが、中学生時代の不安や心配の主な原因は、明日や未来がはっきりと見えないからだと思います。未来のことが見えなくて分からないからなんとなく不安になってしまうものです。しかし、分からないことを今心配しても仕方ないので、失敗したり、うまくいかなかったりしながら、その時その時に心配すればよいのです。そして今ピンチだと分かったら、そのピンチを乗り越えればチャンスになるという発想の転換ができるとうよいと思います。コップに水が半分入っている時の話と同じです。もう半分しかないと思うか、まだ半分あると思うかで受け止め方はかなり違います。なんとなく毎日が不安になる気持ちは、中学生の君たちだけではありません。三千年前の中国の人で、空が落ちてこないか心配でご飯も食べられなくなった人がいたそうです。「杞憂」という言葉(心配しても仕方のないことを心配する事)の語源になった話です。そんな人も、その不安を打ち消すには色々なことに挑戦したようです。今の君たちにとっては、不安や心配事がある場合、周りの大人に相談することが一番です。そして音楽や読書、運動などで気分をリフレッシュすることも効果的です。今自分が悩んでいることを、見方を変えて長い人生の中では大したことじゃないくらいに受け止めることができれば、対処の仕方も分かってくると思います。また、新たな夢や希望を見付けることでも、目の前の不安を払拭することができます。小さな夢や希望をもつことで、小さな発見や小さなワクワクがたくさん経験できます。そして、その先には、自分が本当にやってみたいこと、本当に目指すものが見えてくるはずで、君たちは若く、たくさんの時間があります。そして世の中には君たちのまだ知らないもの、すごく楽しいことや素晴らしいこと、影響を受けるものがたくさんあります。不安に思っている明日という世界には、夢や希望がたくさん詰まっています。君たちには、ぜひとも、明日の自分を信じて今日の不安を乗り越えてほしいと思います。自分で抱えきれない不安がある人は、さわやか相談室や保健室で話を聴いてもらったり、担任や顧問の先生に話を聴いてもらったりしてください。きっとたくさんの元気がもらえると思います。