

輩～TOMOGARA～

令和2年度 明石市立大久保北中学校生徒指導通信9月号

他人と最も上手く協力できる人が、最大の成功を収めることができる。アンドリュー・カーネギー



9月の月間目標

新たな目標を立てよう。
健康な体づくりをしよう。



◎先日から体育大会の取り組みが始まりました。連日暑い中での取り組みになります、乗り切るためにも、しっかり食事・しっかり睡眠（休養）・しっかり水分補給を徹底しましょう。

また、取り組みの際は、帽子をかぶるなど、個人でも熱中症対策を行っていきましょう。

※不調を感じた時は迷わず周囲に知らせましょう。

※いつもより多めにお茶や水、スポーツドリンクを持参しましょう。

※好き嫌いをしない（バランス良い食事）、程よい塩分摂取を心がけよう。

※体育大会の取り組み期間中は体操服登校になります。



人間関係心得（体育大会の取り組みでも意識しよう）

たとえ相手がしなくても
自分から笑顔で挨拶をして
相手の嫌なところより
良いところを見ようとし
相手の素敵なところを口に出して伝える
どんなに腹が立ってもまずは話を聞き
どんなに忙しくても相手の目を見て話す
近すぎず遠すぎずほどよい距離感を保ち
相手に合わせるばかりではなく
自分の意見も述べて
相手が大切にしていることを
できるだけ尊重する
まずは相手に期待せずに自分から動くこと

夢を叶えるための『代償』は喜んで払おう

「夢を叶えたい」と思った時にはまず「どうやって叶えるか」を考える人が多いと思いますが、夢を叶えようとする人の多くは一番大事なことを見落としがちです。夢を叶えるために一番大事なのは「どんな痛みを伴いたいか」です。人生というのは「等価交換の法則」で出来上がっているのです、何かを得る為には、何かを犠牲に（努力）する必要があります。例えば、ムキムキの筋肉をつけるには、きついトレーニングをし、食事の制限もする必要があります。この場合「代償」になるのは筋肉痛や疲労、空腹や時間などです。しかしほとんどの人は「得るもの」ばかりを見ていて、「代償（努力・我慢）」の部分に焦点を当てていません。「成功の為の代償を避けたがる人」「成功の為の代償は喜んで払う人」この「意識の差」が夢を叶えられるかの差になってきます。だから、目標を達成したい時は「その先で何を楽しまたいか」も大事ですが、「その代償に耐えられるか」を考えれば余計な代償は払わずに済み、実行するときは「耐える覚悟」を決めている分、達成できる可能性も高くなる訳です。夢が大きなものであればあるほど「代償（努力・我慢）」も大きくなります。しかしほとんどの人は心の準備をしていなかったばかりにそれに耐えきれず「妥協」をしてしまいます。「好きなことで生きていく」というと「苦痛を伴わず生きていくことだ」と勘違いしがちですが、どんなことにも代償は伴います。その代償まで含めて好きになってこそ、本当に好きなことだと思います。「〇〇になりたい」と思っている一方向に近づく気配がないのであれば「欲しがること」を楽しんでいるだけで、もしかすると本気で夢を叶えたいなんて思っていないのかもしれない。何となく楽に生きていだけなのかもしれません。「どんな痛みを伴いたいか」「どんな痛みなら伴えるのか」それを考えると自分の夢を叶えるための大きな一歩を踏み出せるはずです。「やり遂げる覚悟」を持ってなりたいたい自分になろう。

保護者の皆様へ

◎9月12日（土）、第34回体育大会（雨天順延）が行われます。

生徒への応援をお願いいたします。

◎本校の体育大会は、例年、生徒の安全確保及び不審者対策を第一に考え、入場制限を行っております。それに加え、今年度は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、生徒のソーシャルディスタンス確保のため、保護者観覧席は3年生の保護者・家族（各家庭2名）に限定させていただきます。3年生の保護者・家族以外の方の入場・観覧はご遠慮ください。

◎プログラム（2枚）を入場証とします。入場時、受付で提示してください。（プログラムのコピー不可）

◎観覧中、日傘を使用しますと、視界の妨げになりますので、できるだけ帽子等を利用し暑さ対策をしてください。

◎体育大会当日、お車での来校、また学校周辺への駐車が無いようご協力お願いします。

◎ビデオやカメラで撮影した体育大会の様子をインターネットや動画投稿サイト・個人のSNSなどへ掲載することは禁止させていただきます。

◎当日、生徒の給食はありません。お弁当の準備をお願いします。

◎入場制限、管理の点から、北門からの出入りは行っておりません。正門に回って頂きますようお願いいたします。

以上の点、ご理解とご協力をお願いいたします。

夏休み中や最近のお子様の様子はいかがでしょうか？何か気になることや、変わった様子があった場合は遠慮なく担任を通じて学校へ連絡してください。一緒に考えていきたいと思っています。

