拓く　ひらく

人の話は目と心で聴く　みんなが先、自分が後　気づき、考え、行動する

明石市立衣川中学校　第３学年
学年通信　No. 44
2021 年(令和３年２月５日)

自分を拓き　仲間を拓く　～“あしあと”より～

今日の体育は、本当に最高な時間でした。みんなで声を出して、恥ずかしがらずに、のびのびできました。本当に雰囲気の良いクラスだと思います。こんな雰囲気の中に居れて良かったです。

「自分がさらけ出せること」は、自分の心がのびのびと健全に育っていること。
「自分がさらけ出せる仲間」をもつことは、とても素晴らしい人生の財産。

もう、何もかもが数えるほどになりました。授業も、SHR も…、です。卒業式の歌だから大きい声をだすとか、授業が残り少ないからやるとか、そういうしょうもないことではないと思います。わからないことは、わからないと聞いたり、周りの人と話をして、何でも繋がることを大切にします。

昼休みに、クラスの○○くん達と遊んで、とても楽しかったです。こんな遊びが楽しいクラスで過ごせるのも、あと少し。全員が笑顔で、良い気持ちで卒業したいという思いが、より強くなってきました。

ちゃんとしたい。～がダメでした。今度から…。そういうしょうもないことじゃないんだよね。

家に帰ったら机の上に紙が置いてありました。それは、高２の姉からの応援メッセージでした。メッセージには、「頑張っとるな」「もうちょっとや」と書いてあって、めっちゃ涙が出ました。最近、勉強が上手くいかずしんどくて、あかんと思っていて…。姉からの気持ちがすごく嬉しくて、すごく気持ちが軽くなりました。私は、家族やみんなに本当に支えられていると思いました。

小さいことだけど、大きな思い、愛情が充分伝わる。嬉しく有り難く、心から感謝。
周りの人から、愛され、応援してもらえる自分でありたい。
愛され、応援されるかどうかは、普段の自分の姿、自分の生き方が決めている。

集中あるのみ…

１月は行く、２月は逃げる、３月は去る…と言われるように、１月があっという間に終わり、２月が始まりました。バタバタと慌ただしく過ぎていく毎日です。世間では受験シーズンと言われますね。誰もが自分の目標を達成するために、日々頑張ってきているのです。君たちも今は、辛いと思うけど、勉強に集中する時なのです。集中できるためには、**日常の生活を安定させる**ことです。

学校生活、家庭生活…。今日１日、自分がすべきことは何かを自覚し、目標達成に繋がる日々を送りましょう。不安で落ち着かない気持ちもわかりますが、不安を拭い、自信に変えていくのは、勉強・練習ですよ。最後まで粘り強く…

今は、あまい誘惑に負けない強い意志が必要だ！

◆脳をベストにする！◆

☆☆脳の目覚めを良くするには…

◎冷たい水で顔を洗う。
◎朝食をゆっくり、よく噛んで食べる。
◎大きく背伸びをして、深呼吸をして、「頑張るぞー」と大きな声で言う。

朝食はやはり大切ですね。早めに起きて、朝食時間をしっかりと確保しましょう。

★★毎学ノート終了★★

何を学び、どう活かすか。君の脳しだい。

２０冊目終了	３組	□□□□□□					
１９冊目終了	２組	□□□□□□					
１７冊目終了	４組	□□□□□□					
１２冊目終了	２組	□□□□□□	３組	□□□□□□			
９冊目終了	４組	□□□□□□					
８冊目終了	４組	□□□□□□					
６冊目終了	４組	□□□□□□	４組	□□□□□□			
５冊目終了	２組	□□□□□□	４組	□□□□□□	４組	□□□□□□	
４冊目終了	４組	□□□□□□	４組	□□□□□□			