



笹目中だより

三本のペン

11月号

令和5年10月30日

戸田市立笹目中学校

No.511号

1年224

2年226

3年207

計657

セルフ・コンパッションという考え方

校長 高田 ひろみ

セルフ・コンパッションとは、自分に向ける「思いやり」「優しさ」「慈しみ」のことです。どんな状況でも、「ありのままの自分」を認め、肯定的に受け入れる心の状態のことです。このセルフ・コンパッションの状況、程度は、幸福で、心身ともに健康な状態：ウェル・ビーイング（HP R4年学校だより6月号等）につながっていきます。また、セルフ・コンパッションは、3つの構成要素からできています。① **自分への優しさ**（自身の強みや長所を認め、慈しむこと。苦しみや悲しみ、欠点に直面した時、自己批判するのではなく、自分自身に温かい態度で接すること。）② **共通の人間性**（失敗や困難を経験することは誰にでもありと肯定的に認識すること。）③ **マインドフルネス**（否定的な感情が生まれたら、それをその瞬間そのまま観察すること、善し悪しの判断なく、気づきを高めること。）です。以前の学校だよりで、「自分のボスは自分」（R5年学校だより6月号）と記載しましたが、嘘偽りのない「本当の自分」「本物の自分」から出発したリーダーシップは、自分の芯、軸と結びつき、自分自身を突き動かすことになると思います。生活していれば、いくつもの選択肢があります。その中、自分で選択する、自分で決める、大小限らず、この自己決定を知らず知らずのうちに、私たちは行動しています。行動するからには、人も自分も幸せに。良かれと思つての言動が時に誤解を生むこともあるかもしれません。大人も子供も、思い悩むこともあります。時には、寝る前には夜空を見上げ、一呼吸。朝になれば、太陽の光を浴び、一呼吸。セルフ・コンパッションを高めれば、「①人生への満足感、感謝の気持ちも多くもてる。②不安感やストレスが少ない、ストレスに負けないようになる。③困難な状況を乗り越える回復力：レジリエンスが高くなる。」とも言われているようです。



コラム 『三本のペン』 その7



11月1日の彩の国教育の日になみ、21日に合唱祭を行いました。保護者の皆様には、入れ替え制に御協力いただきありがとうございました。大きな拍手とスムーズな移動で、合唱祭を共に創っていただきましたことに重ねて感謝いたします。すばらしい合唱でした。発表者ではなく、聴衆、審査員としてそこに存在したにも関わらず、大変エネルギーを使った気がしました。一緒に働く教職員たちも同様に、緊張感やクラスや学年、全校を頑張らせたいという思いからか、同じような感想をもっていました。会話の中では、「審査をしていたからですかね？」という声もありましたが、どうもそうではないようです。あのエネルギーに満ちた空間。気持ちのこもった歌声に終始包まれていたからこそその感覚。経験の多いはずの審査員のお二人も、同じ感想をおもちでした。若さのエネルギー、本気のエネルギー。いつしか、それに対応しようと聴きながら、大切なものを交換しているかのような場がそこにはありました。校歌が、1番、2番、3番と大きな歌声になっていったことから、それは明らかだと思います。気持ち、エネルギー：「気」には、何段階かあるそうです。元気→生氣→活気→退気→滅気→・・・→・・・。この中の生氣、活気をもっていると生活につながるとも聞いたことがあります。自ら退気現象を引き起こすことなく、自分の中にある「やる気」の芽を探し、大切に育てていきたいです。集団であれだけの心震わせる歌声を聴かせてくれた笹中生です。大人として、そのエネルギーに応えたいと思った1日でした。行事ごとへの笹中サポーターの皆様への御協力にも感謝いたします。

新人体育大会 結果！

9月24日からの二市大会から始まった新人体育大会。最後まで全力を出し切りました。◎印は県大会出場です。



11月の行事予定

日	曜	行事予定	
1	水	南部南地区音楽会	新時程での運用開始 ※保護者には別途通知済
2	木		
3	金	文化の日	
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	戸田市内小・中学校音楽会	
8	水	3年生三者面談 1・2年生二者面談 4時間授業	
9	木		
10	金		
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	県民の日 学校閉庁日	
15	水		
16	木		
17	金	第2回生徒会委員会	
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		
22	水		
23	木	勤労感謝の日	
24	金		
25	土	戸田市算数・数学フェスティバル	
26	日		
27	月		
28	火	期末テスト	
29	水	期末テスト	
30	木	4時間授業+表彰	

笹中生の活躍！

- 【令和5年度戸田市ソフトテニス中学生オープン大会女子個人戦】
- 【第25回緑の絵コンクール】
- 【第58回郷土を描く美術展】



<11月は「いじめ撲滅強調月間」です>

いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。

埼玉県は、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に集中的に取り組んでいきます。

いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら、一人で悩まず相談・通報してください。



12月の主な行事予定

6日(水)	
~8日(金)	3days(2年)
8日(金)	スキー教室説明会・保護者会(1年)
13日(水)	期末短縮(給食:2年のみ)部活なし
15日(金)	保護者会(2年)
20日(水)	給食最終日
22日(金)	終業式

食数調整の為