

上京中だより

【令和8年度 5月号】

校訓 人・もの・ときを大切に

学校教育目標 「自立・貢献・夢づくり」

～豊かな心とたくましく生きる力を備え、夢や希望をもって、

未来社会の創り手となる生徒の育成～

「ほんものの『挨拶(あいさつ)』とは」

5月になり、新緑がまぶしい季節となりました。新学期が始まって1か月が経ちましたが、生徒の皆さんは、新しい学年・学級での生活にも少しずつ慣れ、落ち着いて学校生活を送ることができるようになってきたでしょうか。新2・3年生は言うまでもなく、今年度の新入生も、毎朝、元気のよいあいさつを交わしてくれます。

禅(ZEN)の世界では「挨拶」という言葉は、「互いに和(なご)み合って」、「相手の心を開き(挨)、その中に自分の心を投げ入れる(拶)こと」という意味を持っています。とても難しい表現ですが、挨拶する方もされる方も「お互いが心を開いて近づくことで、人間関係を築いていく第一歩になる」というような意味になります。

日々、人間関係の中で生きている私たちにとって、挨拶というのは実に深い意味を持っているのです。挨拶というのは、「単に朝・昼・晩の出会いの合図、別れの合図ではない」ということです。その言葉の中に、相手を認める、感謝する、尊敬する、親しみ・優しさ・心配りを感じ合うなどが含まれているのです。

私が知っている限り、挨拶がしっかりとできる人は、例外なく人間関係が豊かな人たちです。周りを明るくしてくれる人たちです。では、どんな挨拶が「ほんもの」なのでしょう。どう心がけるべきなのでしょう。

【ほんものの挨拶とは？】

①自分から … 戦国時代の武将、黒田官兵衛(くろだかんべえ)は、「一日の仕事は挨拶から始まり、挨拶で終わる。では、先にした方がよいのか、それとも相手の後にした方がよいのか…、相手を見たら真っ先に挨拶をするものだ。すると 先手有利で相手に良い印象を与える事ができる。まさに先手必勝だとも部下たちに言った」と言われる。

②笑顔で … アメリカの心理学者トムキンス氏が発表した「顔面フィードバック仮説」では、笑顔になることで顔の表情筋が刺激を受け、それが脳にフィードバックされると、ポジティブな感情が生まれると説明しています。

③大きな声で … 大声を出すとリラックスできるのは、深い腹式呼吸を伴い、それが副交感神経をオンにするから。自然に自律神経のバランスが整ってリラックス状態になる。どういうわけかモヤモヤしたものが払拭されてすっきりするとのこと。ただし、これ(大声)は TPO に応じて、には注意が必要です。

④心を込めて … 形ではなく、どのような気持ちを伝えるために挨拶をするかが大事です。「今日も会えてよかった！」「今日もお互いに頑張りましょう！」「今日も元気ですか？」「今日も会えて嬉しい！」— そういう気持ちを伝えるために挨拶をすることが大事です。

⑤相手の目を見て … 目を見て挨拶すると、心が通じ合う。目を合わせないと相手の心がつかめない。「目」と「心」はつながっているものです。

皆さんがさらにバージョンアップした「ほんものの挨拶」ができるようになると、もっともっと皆さんの人生は豊かになると私は思います。

最後になりましたが、保護者の皆様には、この間、お忙しい中、二者懇談会で大変お世話になっております。この後も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

4月の行事いろいろ

入学式 4月9日(木)

9日(木)に、「第79回入学式」を挙げていただきました。多くの来賓、保護者の皆様に見守られる中、新入生の皆さんが緊張した様子で体育館へ入場してきました。緊張もありながらも、堂々とした姿であったことが印象的でした。新入生誓いの言葉では、不安と期待を胸に、授業や学校行事を精一杯がんばりたいという強い決意を込めた話をしてくださいました。また、生徒会の歓迎の言葉では、新入生の不安や期待に寄り添い、新入生を安心させてくれる話をしてくださいました。閉式後は、1年生の担任・副担任や担当の教職員を発表した後、体育館から各教室に移動し、学級開きを行いました。緊張した面持ちで、担任の先生の話をしっかり聞いている姿が見られました。新しいスタートを頑張ってください。



学年集会 4月10日(金)・13日(月)

10日(金)・13日(月)、各学年のスタートにむけて、学年集会を行いました。3学年とも、学年を担当する教職員が自己紹介や1年間の目標などの話がありました。そして、学年主任の先生からは次のような話をされました。

1年生では、「1年生は、これから始まる中学校生活の土台を築く大切な1年間となります。そこで1年生の学年目標を『自立・自律 ～気づく・考える・行動する～』としました。『自立』とは、できることを増やすことです。新しい中学校生活の中で、学習面だけでなく、生活や人との関わりを通して、自分でできることを一つ一つ増やし、中学生としての基礎を身につけてほしいと考えています。『自律』とは、自分をコントロールし、よりよい選択を自分で決定する力です。その場の気持ちに流されるのではなく、自分の目標を意識しながら行動を選びとれる人へと成長してほしいと願っています。日々の学校生活の中で、小さな『気づき』を大切に、考え、行動へとつなげる経験を積み重ねることで、一人ひとりが確実に成長していくことを期待しています。困ったことがあれば、一人で抱え込まないで先生たちに気軽に相談してください。」



2年生では、「学年目標は、『ハートウォーミング～笑顔は心のビタミン～』。ハートウォーミングとは、相手の心をあたたくすること、そして自分の心もあたたくすることです。学校生活の中では、うれしいこともあれば、思うようにいかないことや不安になることもあります。そんなとき、友だちの笑顔や優しい一言に救われた経験はありませんか。笑顔は、目には見えなくても、心を元気にしてくれる大切な「ビタミン」です。笑顔は、誰かからもらうものだけではなく、自分から届けことができます。あいさつをすること、相手の話をしっかり聞くこと、感謝の気持ちを言葉にすること。その一つ一つが、学年全体をあたたくしていきます。この一年、「自分の行動が誰かの心をあたためているか」を考えながら過ごしていきましょう。一人ひとりの笑顔が集まって、ハートウォーミングな学年をつくってほしいことを願っています。」



3年生では、生徒会中央委員と2年生後期評議員を中心に、生徒主体で運営されました。学年主任の先生からは「思いやりを大切にすること」や「自走」をテーマに、最高学年として自分たちで行動し、支え合っていくことの大切さについて話がありました。後半には、新入生歓迎会に向けた練習を行い、評議員を中心に、生徒の力だけで練習を進める姿が見られました。仲間と協力しながら主体的に取り組む3年生の姿に、見ているこちらが感動を覚える、嬉しいスタートとなりました。



新入生を迎える会・部活動紹介 4月10日(金)5・6限

10日(金)、新入生を迎える会・部活動紹介を開催しました。吹奏楽部の演奏の中、体育館に1年生が入場し、全学年で初めて体育館に集合しました。2・3年生で1年生に向けて上京中学校の校歌を披露し、その後、2年生・3年生からお祝いのメッセージや合唱を贈り、体育館が温かい空気に包まれました。そして、生徒会本部役員が「上中クイズ」を出題して場を和ませてくれました。その後、学校生活の1年間の流れや生徒会活動についての説明があり、その後記念品としてクラスボールが贈呈されました。今年の昼休みは、このボールで遊び、クラスや友人との親睦が深まればと思います。最後に、1年生からは代表生徒がしっかりとお礼の挨拶をしてくれました。いったん全体としては迎える会は終了となり、その後部活動についての説明や代表者による部活動紹介がありました。

部活動紹介では、各部活動が活動内容の説明やパフォーマンスを行い、それぞれの魅力を伝えてくれました。

1年生は、これから始まる学校生活に不安なこともあるかと思いますが、困ったことがあれば教職員や先輩を頼りながら、充実した学校生活を送ってほしいと思います。この会を通して、どの委員会なら自分らしさが生かせるか、どの部活動に入ろうか、を考えてくれたと思います。



避難訓練 4月16日(木)

今回の避難訓練は不審者対応の訓練でした。訓練前には、大阪教育大学附属池田小学校で起きた事件をもとに、不審者対応の大切さについて学習しました。その後の訓練では、不審者の侵入を防ぐ方法などの確認を行い、グラウンドに避難しました。各クラスしっかりと身を守り避難することができました。不審者発見時の対処法も含め、今日の訓練で学んだことを忘れないようにしましょう。



部活動体験・部集会 4月17日(金)

10日(金)の部活動見学から13日(月)以降部活動体験がありました。昇降口には、各部活動が作成したポスターが掲示されていました。そして、17日(金)、1年生は部活動見学・体験を経て部活動を決め、同じ部活動に所属する人との初顔合わせを行いました。今後、チーム・部として目標を明確にして、活動に励んでほしいと思います。部活動を通しての学びやつながりを大切にしてください。



認証式 4月21日(火)

21日(火)、前期評議・専門委員の認証式を行いました。各委員長から代表者が認証書を受け取り、各クラスの評議・専門委員の人は、担任の先生から認証書を受け取りました。生徒会長からは評議・専門委員の皆さんに激励の言葉がありました。よりよい上京中学校をみんなで創っていきましょう。



部活動激励会 4月21日(火)

春季総合体育大会がラグビー部の公式戦が11日(土)、その他の種目も25日(土)から始まりました。認証式に引き続き、すべての部活動を対象にした部活動激励会を行いました。各部のキャプテン・部長が、今後の意気込みを発表してくれました。各部活動で立てた目標の実現のために、仲間と協力し合い、よい練習や活動ができることを期待しています。皆さんの部活動での活躍と成長を祈ります。



部活動報告

ラグビー部	上京中 - 音羽中	113-0
	上京中 - 洛西陵明中	72-12
予選リーグ1位通過	上京中 - 長岡第二中	46-7
卓球部 団体戦	上京中 - 同志社中	3-0
	上京中 - 東山泉小中	1-3
バスケットボール部	上京中 - 桃陵中	28-33
サッカー部	上京中 - 深草中	2-3
野球部	上京中 - 桂中	9-7
ソフトテニス部 個人	全市大会 2ペア出場	



保護者の皆様へ

4月24日(金)に行いました授業参観、教育活動説明会、3年生修学旅行説明会に多数ご参加いただきましてありがとうございました。5月14日(木)には、授業参観、進路説明会を予定しております。保護者の皆様にはご来校いただき、子どもたちの学習の様子を見ていただければと思います。また、希望制二者懇談も始まっております。お子さまの成長に向けて、共に寄り添い支援する関係でありたいと思いますので、お気軽にご相談ください。今後ともご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いたします。