

嫌なことを自分にしない

9月4日の京都新聞に安達茉莉子さんの「普段づかいのセルフケアリング」という記事が載っていたので紹介します。

「無視される。悪口を言われる。いつも後回しにされる。やってもらって当然、ありがとうも言ってくれない。どれも他人にされたら嫌なことで、自分も他の人にはしないが、自分がされて嫌なことをなぜか自分自身にしてしまう。」

しんどいと感じていても休むことをせず、うまくいかないときはなんて自分はダメなんだろうと自分を責める、頑張った自分によくやったと声を掛けない。自分を大切にできないのはなぜだろう？と安達さんは言っています。たしかに、自分を優先することは自己中心的に思えたり、やるべきことが多くて自分をケアする余裕なんてないかもしれません。安達さんはセルフケアを普段づかいしています。誰かから預かった子猫のように注意を向け、自分のことを大事にしてあげる。

愛をもって自分自身を注視することを安達さんはセルフケアリングと呼んでいます。「どんな自分も丸ごと認め、都合が悪い本音も受け入れる。快・不快、小さな欲求や違和感を無視しないで、自分を大事にされるべきひとりの存在として扱う。はじめは慣れないかもしれないが、私は私に愛されていて、どんなに他人からがっかりされても、私だけは私の味方である。」セルフケアは自分を通して世界を満たしていく行為だと安達さんは言っています。まず自分を満たし、あふれ出た分を惜しみなくまわりの人に分け与えていく。自分を大切にできない人は、他の人も大切にできない。

この記事を読んで、学校教育目標のめざす生徒像「自分も相手も尊重できる人」が思い浮かびました。この目標を考えていたときに頭にあったのは、安達さんと同じで、自分を大切にできる人が他の人も大切にできるということでした。

みなさんは自分を大切にできていますか？もう一度自分をじっくり見つめて、「おつかれさま、今日も一日ありがとう」と声を掛けて毎日を終わりたいものです。



七中祭 オープニング

七中祭 オープニング

9月28日(木)「七中祭」が始まりました。オープニングとして生徒会本部が寸劇で七中祭について説明してくれました。七中のキャラクター「サニー」を助けた桃太郎・金太郎・浦島太郎が、海ではなく空へ飛び立って、七中祭への思いを語りました。そのあと、生徒会長から「思い出に残る七中祭にしよう」と開会宣言があり、待ちに待った「七中祭 合唱の部・体育の部」が始まりました。



七中祭 合唱の部



「七中祭 合唱の部」がありました。1年生「ひまわりの約束」、2年生「水平線」、3年生「桜ノ雨」は迫力があり、学年のまとまりを感じさせる合唱でした。

続くクラス合唱はどのクラスも一所懸命で、どのクラスも金賞に値する合唱でした。



七中祭 体育の部



10月になり、澄んだ空が広がり、涼しくてさわやかな風が吹き、秋を感じる頃になりました。今年度も後半戦に入ります。10月5日(木)雨天6日には「七中祭 体育の部」があります。子どもたちが全力で競技に打ち込む姿をぜひ見に来てください。

※スペースの都合で自転車での来場はできるだけお控えください。よろしくお願いいたします。

令和5年度



10月行事予定

京都市立七条中学校



学校教育目標

「未来をよりよく生きるために ひとりひとりの可能性を引き出す教育」



日	曜	授業						行事	給食	I組		
		学年	1限	2限	3限	4限	5限				6限	
1	日											
2	月	1	1	2	3	4	5	6	昼)政見放送①	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	6		3	○	○
3	火	1	1	2	七中祭 体育の部予行		5	6	昼)政見放送② 3・4限体育の部予行(雨天時4日3・4限の授業)	1	○	○
		2	1	2			5	6		2	○	○
		3	1	2			5	6		3	○	○
4	水	1	1	2	3	4	特	準備	昼)政見放送③ 5限七中祭 体育の部前日指導 6限準備	1	○	○
		2	1	2	3	4	特	準備		2	○	○
		3	1	2	3	4	特	準備		3	○	○
5	木	1	七中祭 体育の部						雨天順延6日(雨天時間割)	1	○	○
		2								2	○	○
		3								3	○	○
6	金	1	特	1	2	3	4	5	七中祭 体育の部予備日	1	○	○
		2	特	1	2	3	4	5		2	○	○
		3	特	1	2	3	4	5		3	○	○
7	土											
8	日											
9	月		スポーツの日									
10	火	1	1	2	3	4	5	6	生徒会選挙挨拶運動～17日まで	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	6		3	○	○
11	水	1	補	国プロ	社プロ	数プロ	理プロ	英プロ	全学年学習確認プログラム 確プロ特設時程 ●七条第三小運動会練習グラウンド使用(終日)	1	○	○
		2	補	数プロ	国プロ	社プロ	英プロ	理プロ		2	○	○
		3	補	理プロ	英プロ	国プロ	社プロ	数プロ		3	○	○
12	木	1	1	2	3	4	5	道	6限 道徳支部授業研修(2年 組)	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	道		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	道		3	○	○
13	金	1	1	2	3	4	5	特	放)評議・専門委員会(前期最終) 6限 学校評価アンケート・クラマネ実施 SC出校日	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	特		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	特		3	○	○
14	土											
15	日											
16	月	1	1	2	3	4	5	6	●後期時間割運用開始 1・2年教育相談① 3年6限カット三者進路懸談① 放)生徒会選挙リハーサル	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	*		3	○	○
17	火	1	1	2	3	道	5	6	3年6限カット三者進路懸談②	1	○	○
		2	1	2	3	道	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	道	5	*		3	○	○
18	水	1	1	2	3	4	生徒会選挙		3年6限カット三者進路懸談③ 1・2年教育相談② 検尿① 生徒会選挙5・6限 放)第2回選挙管理委員会(開票作業) ●七条第三小運動会練習グラウンド使用(終日)	1	○	○
		2	1	2	3	4				2	○	○
		3	1	2	3	4				3	○	○
19	木	1	1	2	3	4	5	6	3年6限カット三者進路懸談④ 1・2年教育相談③ 検尿② 朝)選挙結果揭示 1・2年柔道着販売(登校時)	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	総		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	*		3	○	○
20	金	1	1	2	3	4	5	総	3年6限カット三者進路懸談⑤ 1・2年教育相談④ 1・2年柔道着販売(登校時) SC出校日 ●七条第三小運動会練習グラウンド使用(終日)	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	総		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	*		3	○	○
21	土											
22	日											
23	月	1	1	2	3	4	5	6	1・2年教育相談⑤	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	6		3	○	○
24	火	1	1	2	3	道	5	6	1・2年教育相談⑥	1	○	○
		2	1	2	3	道	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	道	5	6		3	○	○
25	水	1	1	2	3	4	特	*	部活動停止日 ●七条第三小学校運動会(グラウンド使用終日)	1	○	○
		2	1	2	3	4	特	*		2	○	○
		3	1	2	3	4	特	*		3	○	○
26	木	1	1	2	3	4	5	6	1・2年教育相談⑦ I組は午後カット(支部授業研修のため) ●七条第三小学校運動会(予備日)	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	総		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	総		3	○	○
27	金	1	1	2	3	4	5	総	1・2年教育相談⑧ SC出校日	1	○	○
		2	1	2	3	4	5	総		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	総		3	○	○
28	土											
29	日							西七条保育園 9:30～12:30 体育館使用				
30	月	1	1	2	3	4	5	6		1	○	○
		2	1	2	3	4	5	6		2	○	○
		3	1	2	3	4	5	6		3	○	○
31	火	1	1	2	3	道	身体計測	6	身体計測1年5限・2年3限・3年4限	1	○	○
		2	1	2	身体計測	道	5	6		2	○	○
		3	1	2	身体計測	道	5	6		3	○	○
【11月行事予定】 11月1日(水) 1年伝統文化体験いけばな 11月7日(火) 2年校外学習 変更になる場合があります。 11月1日(水) 生徒会役員認証式 11月15日(水)～17日(金) 第4回定期テスト 11月6日(月) 5・6限授業参観 11月15日(水) 入学説明会(6年生対象) 11月7日(火) 1年防煙教室												