



霜月

## 七条中学校だより11月号

November

京都市立七条中学校

令和5年11月1日

発行：校長 高橋佳久



## 普段づかいのセルフケアリング



前回に続いて、めざす生徒像「自分も相手も尊重できる人」になるために自分を大切にすること、愛をもって自分を見つめること、私は私に愛されていて、どんなことがあっても私だけは私の味方というセルフケアリングについて考えてみます。セルフケアは自分を通して世界を満たしていく行為で、まず、自分を満たし、あふれ出た分を惜しみなく分け与えることだと安達茉莉子さんはおっしゃっています。

セルフケアの基本は何もしないこと。横になって両手両足を大きく開いて大の字になる。

目を閉じてゆっくりと呼吸をする。全身に少しずつエネルギーがたまってくるのを待つ。

そのまま眠ってしまってもいい。眠れなくても横になっているだけで、休息はできます。

脳は働いていても体は十分に休めています。寝られない、寝られないと思う代わりに、

横になっているだけで休めていると思うだけで、気持ちが楽になります。安達さんは動けない自分に「よくやっているよ、大丈夫だよ」と声をかけるそうです。最初は恥ずかしかったりするけれども、そのうち自分の内側に届く瞬間がある。そして、体にエネルギー（生命力）がたまってきたら、朝日を浴びて、顔を洗って、水を一口飲む。内臓を水が流れていくのを感じることができます。セルフケアリングは、自分をこの世に生きるたった一人の人間として敬（うやま）い、慈（いつく）しみ、大事にすることです。

道を歩いていてキンモクセイの香りに包まれたとき、気持ちが軽やかになる瞬間があり

ます。仏教用語に「薫習（くんじゅう）」という言葉があるそうです。香を焚いていると香りに

自分も染み込んでいくということです。安達さんは香りの代わりに「あなたなら大丈夫」

「きょうまいくよ」「自分を信じて」などの言葉を使って薫習します。自分に向かってやさしい言葉をかける。部屋の空気を震わせるように声に出して自分に浴びせる。何度も焚き染めるように口にする、いつしか言葉が自分の奥深くまで染み込んでいく。根拠はない言葉だけど安心感に満たされています。

3つめは「マインドフルネス」です。明日は学校に行くのが嫌だな、テストが心配だな、友達と仲直りできるかなと悩み事はたくさんあります。だいたい不安になることは先のことです。未来のことをいろいろと考えて不安になります。そんなときは、自分の呼吸に意識を戻して、今、息を吸った、今、息を吐いたと意識して、次にその場の香りや周りの風景に意識を移します。今を意識して、この瞬間は何も起こっていないじゃないか、今、自分がここにいるだけで十分だと思います。安心はいつでも目の前にあるのです。（引用：京都新聞連載「普段づかいのセルフケアリング」安達茉莉子）



## 七中祭 体育の部

10月5日（木）に「七中祭 体育の部」がありました。9月の暑さがうそのように、ジャージを着ていても肌寒さを感じる風の強い日でしたが、生徒のみなさんの熱気で雨雲を吹き飛ばし、午後は日差しも見られました。

七中生の自慢できるところは全力で取り組むところです。今年の体育の部でも、運動が得意な人もそうでない人も、みんなが色組のため、学級のために全力で競技に打ち込んでいました。全力で挑む姿が、見に来てもらった多くの保護者や応援の生徒に感動を与えたと思います。

## クロージング



生徒会長から「為せば成る為さねばならぬ何ごと」という言葉をあげ、スポーツは勝ち負けがあるけれども、負けも糧にしてこれからも頑張っていこうという話がありました。

そのあと生徒会本部役員によるソーラン節で、今年の七中祭を締めくくりました。



令和5年度



## 11月行事予定




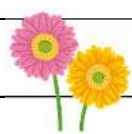
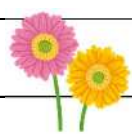





京都市立七条中学校



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	水	1	いけばな体験				式	特	1年生いけばな体験1・2限2/3組 3・4限4/5組 5限:生徒会役員認証式 放) 評議専門委員会(後期I回目) 6限終学活		1	○	○			
		2	1	2	3	4	式	特			2	○	○			
		3	1	2	3	4	式	特			3	○	○			
2	木	1	1	2	3	4	5	総			1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	総			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	総			3	○	○			
3	金	文化の日														
4	土															
5	日															
6	月	1	1	2	3	4	5	6	公開授業日(3~6限) 5・6限 2年生校外学習事前取組		1	○	○			
		2	1	2	3	4	総	総			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	6			3	○	○			
7	火	1	1	2	3	6	防煙教室	1年生防煙教室	2年生校外学習(京都市内)		1	○	○			
		2	総	総	総	総	総	2			×	×				
		3	1	2	3	道	5	6			3	○	○			
8	水	1	1	2	3	4	補	道	テスト前学習会① 3年生5・6限 進路・卒アル写真撮影		1	○	○			
		2	1	2	3	4	道	特			2	○	○			
		3	1	2	3	4	進路写真	3			○	○				
9	木	1	1	2	3	4	総	総	1年生5・6限 SDGs動画撮影(梅小路公園) テスト前学習会②		1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	総			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	総			3	○	○			
10	金	1	1	2	3	4	5	木5	1年生6限普通授業 テスト前学習会③ SC出校日		1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	総			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	総			3	○	○			
11	土	下京区小学生ドッチボール大会*体育館・多目的使用不可														
12	日															
13	月	1	1	2	3	4	5	6	テスト前学習会④	テスト週間	1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	6			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	6			3	○	○			
14	火	1	1	2	3	道	5	6	テスト前学習会⑤		1	○	○			
		2	1	2	3	道	5	6			2	○	○			
		3	1	2	3	道	5	6			3	○	○			
15	水	1	トラ	国語	社会	英語	*	*	第4回定期テスト① R6入学説明会(6年生保護者対象) 14:00体育館 第4回定期テスト②		1	×	×			
		2	トラ	英語	保体	終学活	*	*			2	×	×			
		3	トラ	音楽	英語	理科	*	*			3	×	×			
16	木	1	トラ	理科	技家	美術	*	*	第4回定期テスト③ *部活動再開(昼食持参可) SC出校日		1	×	×			
		2	トラ	数学	国語	終学活	*	*			2	×	×			
		3	トラ	社会	国語	技家	*	*			3	×	×			
17	金	1	トラ	数学	保体	学活	*	*			1	×	×			
		2	トラ	理科	社会	学活	*	*			2	×	×			
		3	トラ	数学	保体	学活	*	*			3	×	×			
18	土															
19	日															
20	月	1	1	2	3	4	5	6	色覚検査①(希望者)		1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	6			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	6			3	○	○			
21	火	1	1	2	3	道	5	6	色覚検査②		1	○	○			
		2	1	2	3	道	5	6			2	○	○			
		3	1	2	3	道	5	6			3	○	○			
22	水	1	1	2	3	4	特	*	*部活動停止日 *6限カット		1	○	○			
		2	1	2	3	4	特	*			2	○	○			
		3	1	2	3	4	特	*			3	○	○			
23	木	勤労感謝の日														
24	金	1	1	2	3	4	5	総	I組校外学習(京都市内) 色覚検査③ SC出校日		1	○	×			
		2	1	2	3	4	5	総			2	○	×			
		3	1	2	3	4	5	総			3	○	×			
25	土															
26	日															
27	月	1	1	2	3	4	5	6	色覚検査④  (預り金引き落とし日)		1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	6			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	6			3	○	○			
28	火	1	1	2	3	道	5	6			1	○	○			
		2	1	2	3	道	5	6			2	○	○			
		3	1	2	3	道	5	6			3	○	○			
29	水	1	1	2	3	4	特	*			1	○	○			
		2	1	2	3	4	特	*			2	○	○			
		3	1	2	3	4	特	*			3	○	○			
30	木	1	1	2	3	4	5	総	色覚検査⑤		1	○	○			
		2	1	2	3	4	5	総			2	○	○			
		3	1	2	3	4	5	総			3	○	○			
【12月行事予定】 変更になる場合があります。											12月1日(金) 人権講話 12月1日(金) 育成合同運動会 12月13日(水) 3年生薬物乱用防止教室 12月14日(木)~20日(水) 三者懇談 12月22日(金) 終業式			令和6年1月5日(金) 始業式 1月18日(木) 3年生第5回定期テスト 1月24日(水) 1・2年生学習確認プログラム 1月30日(火) 1年生科学センター学習		

【12月行事予定】

変更になる場合があります。

12月1日(金) 人権講話

12月1日(金) 育成合同運動会

12月13日(水) 3年生薬物乱用防止教室

12月14日(木)~20日(水) 三者懇談

12月22日(金) 終業式

令和6年1月5日(金) 始業式

1月18日(木) 3年生第5回定期テスト

1月24日(水) 1・2年生学習確認プログラム

1月30日(火) 1年生科学センター学習