

七条中学校だより夏休み4号

京都市立七条中学校

令和8年8月18日

発行:校長 林 秀雄

夏休みの4つの実践を振り返ろう③ 自分を褒めよう・人を褒めよう

1学期の終業式にみなさんへ提案した4つの実践。その三つ目は、「自分を褒めよう・人を褒めよう」でした。みなさんは、この夏休みに自分を褒めることができたでしょうか。私たちはつい、「できなかったこと」や「足りなかったこと」に目を向けてしまいがちです。「あの宿題が終わらなかった。」「もっと勉強できたはずだ。」「計画どおりにいかなかった。」「そんな思いをもっている人もいるかもしれません。

しかし、少し立ち止まって考えてみてください。毎日部活動が続けたこと。家族の手伝いをしたこと。暑さに負けずに登校日や地域の活動に参加したこと。苦手なことにも挑戦したこと。どんな小さなことでも構いません。みなさんは、この夏休みの中で確実に何かを頑張ってきたはずですよ。

まずは、その頑張りを認めて、自分自身を褒めてあげてください。自分を認めることは、決して甘やかすことではありません。次の一步を踏み出すための大切な力になります。また、みなさんには、「自分以外の人を一日5回褒めよう」とも提案しました。家族の頑張りに気付いた人はいましたか。友達の優しさや良いところを言葉で伝えた人はいましたか。褒められると誰でもうれしい気持ちになります。そして、人の良さに気付ける人は、自分自身の心も豊かになります。「ありがとう。」「すごいね。」「助かったよ。」「よく頑張ったね。」そんな一言が、相手を元気づけたり、支えたりすることがあります。

夏休みも残り8日です。今一度、自分自身に問いかけてみましょう。●この夏、自分を褒めたいことは何ですか。●誰かの良いところに気が付き、言葉で伝えることができたか。●あなたが褒めた人は、どんな表情をしていましたか。●誰かからかけてもらった言葉に励まされたことはありませんか。

2学期が始まると、教室にはたくさんの仲間が集まります。互いの良さを認め合い、自分の成長も大切にできる学級や学校は、とても温かい学校になります。

この夏に実践した「自分を褒めること」「人を褒めること」を、ぜひ2学期も続けてください。人の良いところを見つけられる人は、自分の良さにも気付ける人です。そして、自分を大切にできる人は、周りの人も大切にすることができます。みなさん一人一人の前向きな言葉が、七条中学校をさらに笑顔あふれる学校にしてくれることを期待しています。

夏休みの4つの実践を振り返ろう④ 体と心をコントロールしよう

1学期の終業式に、みなさんへ提案した4つの実践。その四つ目は、「体と心をコントロールしよう」でした。この実践では、「健康な生活を送ること」「体と心を大切にすること」「困ったときには一人で抱え込まず、人に頼ったり相談したりすること」をみなさんに伝えました。

さて、この夏休みを振り返ってみてどうでしょうか。毎日、決まった時間に起きることができましたか。食事や睡眠を大切にしながら生活できましたか。スマートフォンやゲームとの付き合い方を考えることができたか。夏休みは自由な時間が増える反面、生活のリズムが崩れやすい時期でもあります。夜更かしや朝寝坊が続くと、体の疲れだけでなく、気持ちの面でも元気が出にくくなります。体と心はつながっています。しっかり眠ること、しっかり食えること、適度に体を動かすことは、心の健康を守ることもつながります。

また、この夏休みの間には、楽しいことばかりでなく、不安や悩み、心配事を感じた人もいたかもしれません。そんなとき、「これくらいなら大丈夫」「自分一人でも何とかしなければならぬ」と思っていないでしたか。本当に大切なのは、一人で抱え込まないことです。家族や友達、先生など、信頼できる人に話をすることで気持ちが軽くなったり、解決への糸口が見つかったりすることがあります。助けを求めることは弱さではありません。自分自身の体と心を大切にするための大切な行動です。

夏休みも残り8日となりました。今一度、自分自身に問いかけてみてください。●規則正しい生活を送ることができましたか。●体や心の健康を意識して過ごせましたか。●不安や悩みを一人で抱え込んでいませんか。●2学期に向けて生活リズムを整える準備ができていますか。

2学期は、学校行事や学習、部活動など、多くのことに挑戦する学期になります。そのためにも、まずは体と心を整えることが大切です。元気な体と前向きな心は、すべての活動の土台になります。

皆さんにとって最も大切なものは、自分自身の命であり、体であり、心です。困ったときには決して一人で抱え込まず、周りの人を頼ってください。残された夏休みの日々を、自分自身を大切に時間として過ごし、元気な笑顔で2学期の始業式を迎えてほしいと思います。