



神中だより

No. 4

令和8年8月31日 京都市立神川中学校

心を磨き、未来へと向かい、

自らやり抜く生徒の育成

～ 絆 ・ 夢 ・ 力 ～

Email : kamikawa-c@edu.kyoto.city.jp

9月予定

日	曜	予 定	日	曜	予 定
1	火		16	水	
2	水		17	木	
3	木	第2回定期テスト	18	金	伏見支部授業研修会
4	金	第2回定期テスト	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	敬老の日
7	月	合唱練習開始	22	火	国民の休日
8	火	服育会	23	水	秋分の日
9	水		24	木	服装選択期間(～30日)
10	木	中央各種委員会	25	金	
11	金	保護者参観(午後)	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	合唱コンクールリハーサル
14	月		29	火	校内授業研修会
15	火		30	水	中央各種委員会 進路説明会配信開始

10月の主な予定

2日(金)1年生合唱コンクール(体育館)

6日(火)2, 3年生合唱コンクール(文化パルク城陽)

8日(水)全学年学習確認プログラム

9日(金)～1, 2年生教育相談 3年生進路懇談会

23日(金)体育祭

「メンタル強化できるかな？」

あまり精神論を語るのが得意ではありません。が、最近自分のメンタル強化の必要性を感じています。

「知らんがな」と言いながら、なんか気になる、気になって眠れない日があります。「やればできるー!」と励ましながら「ホンマに?」と疑う自分もいます。全てはこの暑さのせいにして、涼しい部屋で昼寝でもしたい気分になることもしばしば。子どもたちのやる気が出てこないのも仕方ないですね。

でも、季節は確実に進んでいます。朝晩の涼しさに少しずつ秋の気配を感じませんか。行事が盛りだくさんの二学期、徐々にエンジンの回転数を上げていきたいものです。

メンタルの強い人の特徴

- ① 忘れる力がある
- ② 自分への期待値を下げられる
- ③ 答えがでないまま眠れる
- ④ 恥をかいだ日の寿命が短い
- ⑤ 自分の気持ちにも反論できる
- ⑥ 人生を一日単位で採点しない
- ⑦ 嫌われた理由を探さない
- ⑧ 機嫌が悪い人を放っておける

—このようなものを動画で見ました。—参考までに。