



自主汗学

じ しゅ かん がく

令和7年度 青山中学校

学校だより No.4

令和7年 7月 1日

5月の運動会、2年生の野外活動に続き、6月には、3年生の修学旅行、期末テストが行われました。宿泊行事では生徒の輝く姿を見たり、たくさんの会話をしたりと、素敵な時間を過ごすことができました。2・3年生のみなさん、ありがとうございました。

さて、今回は、ある冊子に掲載されていた2人の記事の一部を紹介します。

「気持ちの切り替え方」

○1984年のロサンゼルス五輪でマラソン代表の増田明美さんのお話です。

私は、「知好楽（ちこうらく）」という言葉大切にしています。孔子の教えだそうで、「何事をするにしても、知っているだけの人は好きである人には及ばないし、好きである人は楽しむ人には及ばない」という意味です。

選手時代の私は、「知」だけで走ることが「好き」とか「楽しむ」ところまで行かなかった。だから自分で満足のいく結果が得られなかったのだと思う。

○アンガーマネジメントの普及に尽力されている安藤俊介さんのお話です。

「怒り」は決して悪いものでも我慢すべきものでもない。怒りは防衛感情と言われ、私たちの心身を守るために必要なもの。自分の安全が脅かされるような事態には、怒って自分を守ることが必要。しかし、怒りを抑える必要がある場面もある。そのようなときは、「6秒ルール」3秒間息を吐き、3秒間息を吸う深呼吸をすると落ち着く。

このようなことは、みなさんが毎日生活している中で少なからず感じたり、経験したりしたことがあるのではないのでしょうか。そのような時に思い出してもらえるように今回掲載しました。

8・9月の予定

8 / 10日(日) 学校閉校日(～16日)

11日(月) 祝山の日

19日(火) 学年出校日

9 / 1日(月) 始業式

2日(火) 実力テスト 給食開始

5日(金) 委員会⑦

10日(水) あいさつ運動

12日(金) 青山タイム⑥(後期生徒会役員選挙)

15日(月) 祝敬老の日

18日(木) 野外活動事前指導(1年)

19日(金) 野外活動(1年)(～21日)

22日(月) 代休(1年) 教育相談(3年)(～30日)

23日(火) 祝秋分の日

24日(水) 代休(1年)

25日(木) 中間テスト週間開始(～10/1)

