



# 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.8

令和7年12月1日

いよいよ1年の締めくくりの月となりました。この1年を振り返って自分を成長させることができたでしょうか。自分を成長させることも停滞させることも自分次第です。みなさん一人一人にはまだまだ可能性があります。自分の得意なことを見つけて伸ばすことができれば、さらに毎日の生活が充実すると思います。自分を見直し、新しい年のスタートに備えてください。

## 「考え方方が幸せをつくる」

今回は、不安や思うようにいかないときに安心して過ごすための考え方として、いつもの小冊子に掲載されていたお二人の記事を紹介します。

### ◎公認心理師臨床心理士の高井祐子さん

- ①考え方のクセに気づく…悪い方に考え込まないように「今すでにあるもの、できていることに目を向けること。そして、比較しないこと。」
- ②今、この瞬間を味わう…心ここにあらずの状態は不安や落ち込みを生み出しやすくなるので「自分を批判せず、やさしく『今ここ』に戻ってきましょう。」
- ③生活セルフケア…意欲が低下し、心が休めない状態にならないように「睡眠リズムを整え、バランスのよい食生活をし、運動を生活習慣に取り入れる。」

### ◎ドムドムフードサービス代表取締役社長の藤崎忍さん

人生に無駄な経験は一つもなく、すべては「点」。一見、関係の無い出来事でも、点と点が線になり、面になり、立体となって自分を作り上げる。

毎年12月4日～10日は人権週間です。人は誰でも幸せな生活を送る権利をもっています。しかし、幸せを求めるすぎてしまうと自分にできていないことに目を向けがちになり、不安になってしまいます。そのようなときには、お二人の考え方を参考にして、自分なりの幸せをつくっていってほしいと思います。

## 1月の予定

1日(木)	祝元日
7日(水)	始業式
8日(木)	給食開始 実力テスト(1・2年)
9日(金)	あいさつ運動 委員会⑥
12日(月)	祝成人の日
14日(水)	私立・専修(推薦・特色)入試
16日(金)	Bダイヤ 私立・専修(推薦・特色)入試合格発表
21日(水)～23(金)	私立・専修一般入試
26日(月)	私立・専修一般入試合格発表
27日(火)～29(木)	Bダイヤ 個人懇談会(3年)
30日(金)	Bダイヤ 委員会⑥

