



今年も「あなたらしく あたりしく」

HAPPY NEW YEAR



飛躍の1年となりますように！

市内では新型コロナウイルスの感染が増大するなか、無事に新学期を迎えることができました。「普段どおり学校生活を送れること」のありがたみを感じる毎日です。

3年生にとっては、中学校生活の最終コーナーを回り、いよいよ直線コースとなりました。加えて、希望の進路の実現に向けて、ラストスパートの60日となります。後輩たちの記憶に皆さんの姿をしっかりと刻むためにも、あと少し、「自律」「協働」「創生」の実現に力を貸してください。また、1、2年生も失敗を恐れず、失敗こそ宝と考えて、全員で良い学校を創っていきましょう。

年の初めに、「幸せを感じやすくするための方法」をお知らせします。

幸福度を高める6つの方法

01.平気じゃないのに、平気なふりをしない

日頃から我慢をしがちな人は、感情を抑え込んでいます。

寂しかったのに寂しいと言えなかったり、悲しかったのにそう伝えられなかったり。

感情を抑え込むともやもやした感覚が膨らんでいってしまうので、つらい時は

「つらかったね」と自分に優しく声を掛けてあげましょう。本当に自分の人生に責任を持てるのは自分だけですから。



02.どうにもならない不安については考えない

不安を先取りしている時は、まず自分の努力でどうにかなることなのか、そうじゃないのかに分けてみましょう。

自分の頑張りで何とかなりそうなことであれば、すぐに行動に移したいものです。でも、自分にはどうにもならないことであれば、考えないのが一番良い方法です。

03.良いことがあればメモしておく

ラッキーなこと、うれしかったことなどがあれば、その都度スコラ帳に書き込みましょう（タブレットにメモでもOK）。

記録をすることで「こんなに良いことがあった！」と印象に残りやすくなります。良いことに注目することができると、幸せを感じやすくなるのです。時々メモを読み返してみるのもおすすめです。



04.楽しいことをする時間を優先的に確保する

やるべきことに追われていると、どうしてもこなすことに一生懸命になって幸せを感じにくくなってしまいます。

そこでまず、楽しいことをする時間を優先的に確保しましょう。1週間先でも1カ月先でもOKなので、自分の心がウキウキするような楽しい予定を先に入れておくことがポイントです。スコラ手帳に書き込みましょう。

05. デジタルデトックスをする

特に幸せを感じづらくなっている時には、周りが輝いて見え、自分の満たされていない部分に意識が向きがち。

そこで、ご飯を食べている時、寝る前の 30 分間など、スマホやパソコンを触らない時間を意識してつくみましょう。デジタルデバイスから少し離れてみると、頭もすっきりして穏やかな気持ちになれるはず。まずは、週に 1 日から始めてみては？



06. 見知らぬ他人の幸せを祈ってみる

見ず知らずの人に対して幸せを祈るという方法をやってみると、「良い自分・優しい自分」を感じられるので気分が良くなります。夜寝る前に「今困っている人たちが幸せになりますように」と祈ったりしてみるのも効果的です。

「幸せを感じやすくするための方法」については、本がたくさん出版されていますし、web 上でも色々な方法が紹介されています。物事・出来事のとらえ方を変える方法や、好き・お気に入り・癒しの時間を作る方法、他人に振り回されない方法などなど、その切り口も様々です。

健康に気をつけて生活することが大切なことは知っていますが、**幸せに気をつけて生活することが**、予測不可能で混沌とした世の中では必要になってくるそうです（これを Well-Being といいます）。

幸せは、与えられるものではなく、自分でみつけて、つくって、感じるものですからね。

今、専門委員会が熱い！

「自律」した活動が始まりつつあります。



保健集会（保健委員会） 校則について（生活委員会） 落ち葉拾い（美化委員会） マイブック（図書委員会）

各専門委員会が、それぞれの専門性を活かして様々な取組を行っています。毎年恒例の活動であっても、その内容の充実性に力を入れています。特に、今の橋北中の課題にフォーカスし、全校生徒に呼びかけたり、解決策を提案したりしているところが良いと思っています。先日は、生徒会と生活委員会がタイアップし「校則について考える学活」を行いました。美化委員会からは、「地域に貢献する美化活動」について、私（校長）にプレゼンをしに来るそうです。

専門委員会だけでなく、それぞれの組織で「自律」的な活動が始まっています。「自分（達）で判断し、行動する」ことが普通になる…。そんな学校になる兆しが見えてきました。

保護者・地域の皆様へ

今年もよろしくお祈りいたします

職員一同、教育活動に精一杯取り組んでいきます。
ご声援、ご助言、ご支援よろしくお祈りいたします。

