



敬愛

校長 吉田 修

〒183-0027 府中市本町 4-16

☎ 042-361-9303

ホームページ <http://www.fuchu03c.fuchu-tokyo.ed.jp/>

1年365日のほぼ1割を占める夏休みが終わりました。夏休み前7月の全校集会の最後に「時間はだれにも平等に流れていきます。時間の使い方は人それぞれです。有意義な時間の過ごし方をしてください。」と話をしました。この夏、それぞれが、普段の学校生活では得られない体験や学びをしたことと思います。普段以上にたくさん勉強した人もいるでしょう。暑かった中、苦しい練習に頑張った人もいます。いろいろなインプットができ、経験を積んだ夏休みであったと思います。経験したことをインプットして脳内のデータを増やし、活性化することは大切です。今度はインプットばかりでなく、いかにアウトプットしていくかです。学んだこと・経験したことを上手にアウトプットしていきましょう。脳を活性化し、働かせるためには意欲を引き出すことが重要です。そこで、脳が喜ぶ6つワードを紹介したいと思います。

【脳が喜ぶ6つのワード】

1. ○○になりたい!・・・目標をもって自分の未来の姿を思い描くこと。(高校生の姿、クラブや学級での活躍などイメージを持ってみよう。)
2. おもしろそう!・・・たとえ今まで興味がないことにもわざと声に出して取り組むこと。(苦な教科の勉強をする前に・・・。)
3. なるほど・・・自分に納得させることで理解が深まります。(ガッテンだ!)
4. まだまだこれから・・・現状に満足せず次のステップを狙っていきましょう。(自分の力はこんなもんじゃないよ。)
5. そうだね・・・相手に相槌を打つことで前向きに進めます。(否定せず肯定することが大切。)
6. 運がいいぞ!・・・自分はついているぞと思うこと。(ラッキー!ラッキー!)

以上、自分で声を出してみると、脳が喜び、意欲がわき成果が上がるということです。

是非お試しあれ。



私の「心に残ったあの一言」

道徳の窓
NO70

「あなたのことなんて誰も気にしない」

教諭 中村 文哉

20代のときに心を病み、何もできなくなったことがある。うつ状態と診断され、薬を飲んで入院もしたけれど、一向に良くならない。常に不安がつきまとい、苦しくてたまらなかった。

あるとき、処方された睡眠薬を飲みすぎてフラフラになり、近くの病院に連れていかれた。そのとき、初めて対面した医師に、私は頭がうまく働かない状態で自身の思いを述べた。確か、他人の目がひどく気になるとか、ひとからどう思われているのかを考えると苦しくなるとか、そんなことを口にしたと思う。すると、その医師はあきれ顔で、

「あなたのことなんて、誰も気にしていないよ」

と、面倒くさそうに言った。途端に、私はずっと楽になれたのである。

考えてみれば私自身も、心から気にかける人間は限られている。それ以外のひとたちは、私の人生に深く関わっていない。ほんの脇役であり、背景にいるエキストラだ。中には悪役もいる。なのに、そういうひとたちを気にして思い悩むことに、いったいどんな意味があるというのか。

あの医師の言葉がきっかけとなり、私はその後快方に向かった。うつ状態が完全に治るまで時間はかかったものの、生きることが以前よりも楽になった。

私は今、本当に大切なひとたちだけを心に留めて生きている。

三中生の活躍

(敬称略)

陸上競技部

「第77回東京都中学校陸上競技選手権大会」

男子1年 1500m

「第5位」 1年 吉野 和紀 4分31秒16

「第70回全日本中学校通信陸上競技東京都大会」

男子1年 1500m

「第2位」 1年 吉野 和紀 4分28秒05

男子テニス部

「東京都中学校テニス選手権大会」第9ブロック予選

男子シングルス

ブロック予選ベスト16位 2年 鳥居 怜央

男子ダブルス

ブロック予選ベスト8位 2年 鳥居 怜央・
2年 澤井 陽俊 ペア



地区代表
都大会出場へ

