



新発田市立東中学校だより

教育目標「進んではげむ、心ゆたかな生徒」

令和5年5月29日

第4号

☎ 0254-22-3824

📠 0254-26-3543

自分の捉え方の癖を知って、レジリエンスを鍛えよう

※ 困難にぶつかっても、しなやかに回復し、乗り越える力

校長 森谷 優子

ヒトには誰しも、怒りや不安などネガティブな感情があります。マイナスのイメージがあるネガティブな感情ですが、例えば、「疲れた、何もしたくない」と感じることは、体からの休息のサイン、「怖い」と感じることは危険回避のサインであるように、安全性から、ヒトが太古の歴史の中で生き延びるために必要だったのです。

ですから、ネガティブな感情が生まれること自体は問題ではありません。しかし、「ネガティブな感情が、ネガティブな思考を呼び寄せ、行動に移してしまうこと」は問題です。

出来事

→捉え方

→感情

→行動

私たちは、「出来事や状況」に対して「感情」がわき上がっていると思いがちですが、そうではありません。自分の「捉え方」が、その後の「感情」と「行動」を決めるのです。つまり、「捉え方」を変えれば、「感情」と「行動」が変わってきます。

もしもネガティブな捉え方をしてしまったら、捉え方を変えていきましょう。自分の捉え方の癖を知っておくと、ネガティブな捉え方をキャッチしやすくなり、囚われた感情や思考から抜け出しやすくなります。これは、ネガティブな感情を排除することではありません。視点を変えることで、ゆがんだ捉え方をバランスのとれた考え方に修正していくのです。

オウムを用いて、自分をつらくする捉え方の癖を7つ紹介します。もしもこのようなオウムが肩に乗って、あなたに話しかけていたら要注意です。8つ目の励ましオウムならいいのですが…。

非難オウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

正義オウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

罪悪感オウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

心配オウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

敗北者オウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

無関心オウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

あきらめオウム



© japan positive education association
© Ilona Bonniwell & Lucy Ryan © HOUKEN

励ましオウム



© japan positive education association
© HOUKEN

引用文献：子どもの「逆境に負けない心」を育てる本

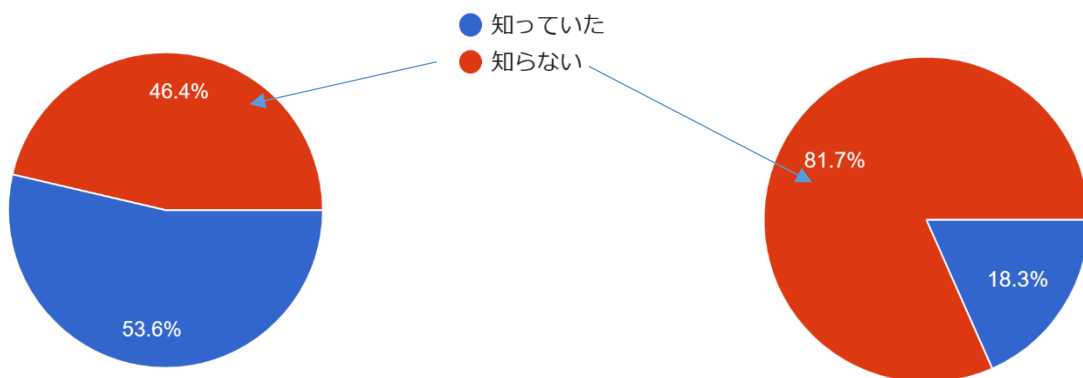
全校遠足（５／２）

今年の全校遠足は、全行程２２キロで、学校からすぐにサイクリングロードに入り、中々山まで歩き、往復しました。

８日（月）の全校朝会では「サイクリングロードの謎」と題して、名探偵コナンの曲をＢＧＭにプレゼンさせていただきました。以下は、生徒の Google アンケートの結果です。



サイクリングロードが線路の跡地だと知っていましたか。 赤谷で、鉄鉱石が産出したことを知っていましたか。



サイクリングロードは、赤谷～新発田間に敷かれていた鉄道の跡です。赤谷からは、良質な鉄鉱石が産出し、それを運ぶために鉄道が敷かれていました。新発田を經由して、新潟まで運び、そこからは船で、北九州等へ運ばれていたようです。明治、大正、昭和と赤谷鉱山の開発は続き、「新発田市史」に拠れば、北九州の八幡製鉄所にとって、赤谷は釜石などと並ぶ有数の国内鉄山だったそうです。赤谷の方たちにお聞きすると、昔は、多くの人が住み、旅館なども立ち並んでいたそうです。



<生徒の感想>

- 赤谷で鉄鉱石が産出したことを知らなかったのととてもびっくりしました。映像がとてもわかりやすかったです。
- サイクリングロードが線路の跡地だということは知っていましたが、赤谷で鉄鉱石が産出したということとは初めて聞いたのととても勉強になったし、スライドショーで楽しかったです。
- 名探偵コナンの音楽がいつのものか気になった。
- サイクリングロードが線路だったことは知らなかったのとびっくりしました。
- 鉄鉱石がこんなに近くで掘られているなんて驚きました。
- 赤谷の鉄鉱石、今でも掘れるのか気になったので、今度、調べてみようかなと思いました。
- 『サイクリングロードの謎』で、初めて知る事が沢山あったのととても面白かったです。
- 全校遠足で歩いたサイクリングロードにはたくさんの謎と歴史があるんだなと思いました。
- なぜサイクリングロードが赤谷まで舗装されていないか疑問に思いました。
- 歴史がある町誇らしいと思った。



○ 6月の主な行事予定

詳細な予定については、学年だより、メール配信等でご確認ください。

日	曜	行事予定	日程	朝	授業						給食	放課時刻	部活動終了時間	バス時間
					①	②	③	④	⑤	⑥				
1	木	定期テストⅠ② 防災訓練①	50分		テ	テ	木3	木4	木5	行	○	15:55	18:15	16:05 18:25
2	金	午前45分+5限50分 地区大会激励会 授業参観 PTA広報部会(18:30～)	変則		金1	金2	金3	金4	金5	総	○	15:55	18:15	16:05 18:25
3	土													
4	日													
5	月	全校朝会 5限授業変更(月曜6限) 職員会議 部活動休止日	45分	朝読書	月1	月2	月3	月4	月6	／	○	14:30	なし	14:40 なし
6	火		50分	朝読書	火1	火2	火3	火4	火5	火6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
7	水	[安全点検日]	50分	朝読書	水1	水2	水3	水4	水5	／	○	14:55	18:15	15:05 18:25
8	木		50分	朝読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
9	金	下越地区総体①	45分	朝読書	特	特	特	特	／	／	なし	12:20	15:00	12:30 15:15
10	土													
11	日													
12	月	地区総体①順延日	50分	朝読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
13	火	地区総体①順延日	50分	朝読書	火1	火2	火3	火4	火5	火6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
14	水	地区陸上① 部活動休止日 職員作業15:30～16:30	50分	朝読書	水1	水2	水3	水4	水5	／	○	14:55	なし	15:05 なし
15	木	地区陸上②	50分	朝読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
16	金	専門委員会	50分	朝読書	金1	金2	金3	金4	金5	金6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
17	土													
18	日													
19	月	すこやかな子どもを育てる会(18:00東中)	50分	朝読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
20	火		50分	朝読書	火1	火2	火3	火4	火5	火6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
21	水	管理主事訪問(13:30～15:30)	50分	朝読書	水1	水2	水3	水4	水5	／	○	14:55	18:15	15:05 18:25
22	木		50分	朝読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
23	金	地区総体②	45分	朝読書	特	特	特	特	／	／	なし	12:20	15:00	12:30 15:15
24	土	地区総体③												
25	日	地区総体順延日												
26	月	生徒朝会(報告会) 地区総体順延日	50分	朝読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
27	火	教育鑑賞事業10:00 ※金曜日授業	特	朝読書	特	行	行	特	金5	金6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
28	水	内科検診13:15(1・2年) 部活動休止日 サポート①②③授業参観(3・4限)	45分	朝読書	水1	水2	水3	水4	水5	火2	○	15:25	なし	15:35 なし
29	木	CAPワークショップ(1年)	50分	朝読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
30	金	※火曜日授業 CAPワークショップ(1年) 第2回PTA施設部会(18:00～)	50分	朝読書	火1	火2	火3	火4	火5	火6	○	15:55	18:15	16:05 18:25
【7月の予定】														
2、3(土日)通信陸上①② 3(月)全校朝会 4(火)職員会議 部活動休止日 6(木)市教委訪問① 7(金)歯内炎予防教室(1年) 県総体・下越吹コン激励会 漢検①			9(日)県総体<体操・新体操> 10(月)専門委員会 15(土)県総体① 下越吹奏楽コンクール 18(火)生徒朝会<報告会> 学期末事務整理(～26) 19(水)午前放課 部活動休止日						20(木)1学期末懇談会① 午前放課 21(金)1学期末懇談会② 午前放課 24(月)1学期末懇談会③ 午前放課 25(火)1学期末懇談会④ 午前放課 26(水)給食最終日 27(木)1学期終業式					