



春野中だより

〈教育理念〉 自他共愛
〈学校教育目標〉・明るく・豊かに・たくましく

令和6年度 第5号

令和6年8月28日(水)発行

さいたま市立春野中学校

〒337-0002 見沼区春野 2-2-1

TEL 682-3951 FAX 682-3952

「行動と感情のコントロール」

校長 永谷 和俊

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

この夏も災害級の猛暑や突然の豪雨や雷雨が続きましたが、最近は、これが当たり前のようになってきました。夏休み中は、部活動も含め、熱中症や体調不良などになっていないか、元気に過ごしているかなど、心配は尽きませんでした。2学期を迎え、元気な姿を見ることができ、ほっとしております。

夏季休業中の部活動では、埼玉県学校総合体育大会(県大会)がありました。団体ではサッカー、女子テニス、男子バスケ、男女柔道、女子卓球が、出場を果たしています。また、個人でも女子テニス、男女柔道、男女剣道、女子卓球、女子バドミントン、水泳等、多くの生徒が、県大会に出場を果たし、活躍をしてくれました。

また、文化部でも、吹奏楽部が少ない人数ながらも好成績を収め、美術部や科学部も、活発に活動をしています。

春野中は、「熱中する力」、「成長する力」が素晴らしく、「団結力」や「取り組む姿勢」には、いつも涙があふれそうな感動をたくさんもらいます。部活動では、世代交代となりましたが、この春野中のよき伝統を、1・2年生も引き継いでくれることと、楽しみにしております。

さて、私は、1学期終業式と2学期始業式の式辞で「行動と感情のコントロール」ができるようになろうと話しました。

「行動のコントロール」では、私たちは、やらなければならないのは分かっているけど、嫌だなあと思うことが多々あります。その、嫌だなあと思うことが、だいたい自分にとって大切なことです。やりたいことだけをするのではなく、嫌だけどやらなくてはいけないことをできるよう、「行動のコントロール力」を磨いてくださいと伝えました。

「感情のコントロール」では、私たちは「喜怒哀楽」と、怒ったり、喜んだり、哀しんだり、楽しんだり、様々な感情がありますが、これも鍛えればコントロールをすることができます。その方法ですが、自分で「感情」を意識して感情コントロールを鍛えることができます。平常心の時に「喜・怒・哀・楽」の感情に入れることを意識するだけで、その効果は分かると思います。また、「感情」がこもっていなくても、その表情や態度をすることで、その「感情」にすることもできます。例えば「楽しい感情」があるから「笑い」ますが、「笑う」ことで「楽しい感情」にもなることもあります。苦しい時も「笑顔」をすることで、気持ちが増えて乗り越えられることもそうです。

「笑顔」の人が近くにいると、こちらも「笑顔」になるのもそうだと思います。見える姿(表情や態度など)を自分の望む「感情」の「表現」をすることで、「感情のコントロール」を鍛えていくことができます。

私もそうですが、みなさんも、ぜひ、「行動と感情のコントロール」する力に磨きをかけて、周りに「元気を与える人」「笑顔を与える人」「幸せを与える人」になって欲しいと思っています。私は、生徒のみなさんをはじめ多くの方から、「元気」「喜び」など、たくさんの幸せをいただいています。2学期もまた、カメラもって「校長 Diary」などで共有していきたいと思っています。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。