

# 2 年学年だよ

大淀中学校 2 年 平成 29 年 4 月 28 日 第 3 号

## !(^)!心と体のバランスとれていますか

爽やかな春の風が吹いています。もうすぐ五月がやってきます。四月からの新しい環境に慣れましたか。必要以上に力みが入っていませんか。

日々の学習はどうですか。心が学習に向かっていますか。苦手を避けてばかりでは、楽しさを味わうことはできません。

人類は学び続けることで、進化してきました。歩くというひとつの動作をみても、歩くことをしないと、どんどん退化してしまいます。

携帯電話の普及する以前は、自宅の電話番号はもとより、職場・学校・友人宅などの電話番号は暗記していたものでした。

ところが、携帯電話にメモリー機能が付加されてからは、機械任せになってしまい、自宅の電話番号さえもうろ覚えになりがちです。

心のベクトルが学習に向かないときや疲れたとき、集中できないときには、次のことをしてみてください。

たとえば机に向かっているときは、

- ① 静かに目を閉じます。
- ② 細く長く鼻から空気を吸います。
- ③ 細く長く口から息を吐きます。
- ④ 静かに目を開けます。
- ⑤ 机の前の風景を目に焼き付けます。
- ⑥ 静かに目を閉じて、その風景を頭に浮かべます。
- ⑦ 目を開けて、確認します。
- ① ～⑦を繰り返してください。

できるだけ細かなところまで、脳裡に浮かべられるようにすることが大切です。机上のペン立ての中身や配列まで思い浮かべることができれば、たいしたものです。ゲーム感覚で取り組んでください。

## )o(「傘かしげ」って知っていますか

他人を思いやることは大切だと知っていても、具体的にどうしたらいいのかわからない。その場になると固まってしまって、動けないなんてことは、ままありますよね。

江戸時代に、「傘かしげ」というエシガントな所作が生まれました。雨の日に傘をさして、狭い道などですれちがうときに、傘を少し倒して相手が通りやすくする所作。

「傘かしげ」ということばは知らずとも、そんなしぐさをしたことのある人、見たことのある人はいるでしょう。

この「傘かしげ」、双方が知っていてこそ意味のある所作なのです。どちらか一方だけがしても、意味がないのです。

雨の日、狭い道を通るときに、向こうから人があるいてきたら、「傘かしげ」してみよう。相手も「傘かしげ」してくれたら・・・なんて考えると、雨の日が待ち遠しくなりますね。

他人を思いやるって、そんなわくわく感のある、すてきな行いなんだなあと思います。

## [5 月の行事予定]

- ・ 1 日(月) 前期役員認証式  
生徒専門委員会
- ・ 8 日(月) 授業逆順  
いじめについて考える日
- ・ 9 日(火) 耳鼻科検診(1・2 組)  
生徒議会
- ・ 10 日(水) 職場体験全体指導②
- ・ 12 日(金) 職場体験班別活動①
- ・ 16 日(火) 耳鼻科検診(3 組)
- ・ 17 日(水) 眼科検診 職場体験事前学習
- ・ 18 日(木)～19 日(金) 中間テスト
- ・ 20 日(土) 土曜授業
- ・ 22 日(月) 火の時間割 職場体験班別活動②
- ・ 23 日(火) 金の時間割 職場体験前日挨拶
- ・ 24 日(水)～26 日(金) 職場体験
- ・ 29 日(月) 職場体験アンケート・感想文清書