



さあ夏休み！目標をもち具体的に行動！

明日から35日間の夏休みが始まります。学校の授業がありませんから、自分の時間を少し自由に使うことができます。しかし、補習や部活動があったり、3年生は進路に向けた学習に追われるかもしれません。いずれにせよ、充実した夏休みを過ごしてほしいと願っています。

そのためには、①毎日の計画をしつかりたてて行動する。②生活のリズムを整える。③ルールを決めて勉強する。ことが大切ですね。

最初は張り切っていても、つい後回しにしたり、つい誘惑に負けてしまったり、ついまあいいか、となってしまい、終わってみると「後悔さきにたたず」と反省させられます。

いろいろ悩んだり、考えているうちに日が過ぎてしまうこともあります。とにかく、目標をもって、具体的に動いてみることが必要です。動いてみないと結果は出てこないのです。どんな些細なことでも、行動を起こし結果がでてくれれば、自分自身の自信になります。その時は自分自身をしっかりと褒めてあげましょう。「自画自賛」すると気分も良くなりさらに成長することができます。

でも、気持ちがしんどくなってきたら、誰でもいいから近く人、家人、友達、先生に話を聞いてもらって自分の気持ちを伝えてください。

見えない心を磨くには！見えるものを磨こう！

ある水泳コーチが、オリンピック選手を育てるため厳しい練習をしましたが、なかなか結果がでません。心を磨くことが大切だとアドバイスを受

■東三国中ホームページ <http://swa.city-osaka.ed.jp/swas/index.php?id=j642394> ■携帯メール連絡網 hmc-pta@ktaiwork.jp

けて、禅寺での修行に選手をつれて行きました。しかしお坊さんに、短い時間で簡単に心が磨けるものではないから、無駄なことをやめて帰って掃除を徹底的にさせなさいと言われたのです。

心が乱れている時、掃除に集中し、余計なことを考えず体を動かしていると、次第に不安も消えていきます。そして、掃除をすれば心が清々しくなり、人が嫌がるところも掃除をすることで、自然と心が磨かれいくのです。そうすることで、試合で自分の力を発揮できるようになり、成績をあげることができたのだそうです。

生活態度と成績は大変関係があります。規則正しい生活や掃除は、徹底して物事をする心と、気づく心を育ててくれます。

夏休みは、心を磨くチャンスでもあります。人が気がつかないところに、心配りをしていくことが成長の鍵です。家の掃除や手伝いをしつかりすることは、心を磨くことになります。イライラしたり愚痴を言う前に、積極的に行動を起こすことで、周囲から感謝の言葉で満ちあふれる生活環境にできるように自ら進んでていきましょう。

継続は力なり！7・8月品格教育ポスター！

東三国地域では、校区の小学校や保育園、専門学校、地域の諸団体が参加し、子ども達に落ち着いた規律ある生活を継続して推進していくために、目標とする言葉を可視化したポスターを各所に提示し、全校集会でも関連したお話をしています。

3・4月「規律」、5月「思いやり」、6月「感謝」、今月7・8月は「継続」です。

メジャーリーガーのイチロー選手が、「夢や目標を達成するには、一つしか方法はない。小さなことを積み重ねること」「今、自分にできること、頑張ればできそうなこと、そういうことを積み重ねていかなないと、遠くの大きな目標は近づいてこない」と言っています。



▲体育大会・文化発表会
「努力の種から、笑顔の花！」

「継続は力なり」と言われますが、わかっていてもなかなかできることです。詩人ゲーテが「意志あるところに道は開ける」と言っています。

まずは、自分の意志をしつかり持つところからスタートです。そのためには、何をしたいのか、どうなりたいのか、自分のことを知り、自分自身についてよりよく考えることが大切です。

ありがとうございます！ホームページ閲覧！



今年のホームページの閲覧数が累計で1万3千になりました。昨年度の同時期の倍近くです。また、アップした記事も約500にもなります。

日々の普段の生徒の様子、授業の様子を記事の中心にして、修学旅行、一泊移住ではリアルタイムに情報をアップできたので、1日で1000を越える閲覧を頂きました。ご覧頂きありがとうございます。

今後も東三国中学校の教育活動にご理解頂けるように、さらに情報提供に努めていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。



▲英語でコミュニケーションを



▲この夏、本を読もう！

