

スクラム

ひがしいくのちゅうがっこうこうじょうしつ
東生野中学校校長室だより 第22号 令和8年2月2日

6秒の奇跡・心の鬼退治

あした がつ か せつぶん きせつ わ いみ むかし
明日の 2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」という意味があります。昔から
にほん きせつ か め たいせつ がつ かりしゅん がつ かりっか がつ か
日本では季節の変わり目を大切にしています。2月4日立春、5月5日立夏、8月7日
りっしゅう きせつ ふしめ まえ ひ せつぶん よ とく りっしゅん ねん はじ
立秋とそれぞれの季節の節目の前の日を節分と呼びますが特に立春は1年の始まり
の季節の節目であるため節分といえば春の節分のことを言うようになりました。そして
ねんれい かず まめ た おに そと ふく うち まめ まめ ま ほろ
年齢の数だけ豆を食べ、「鬼は外、福は内」と豆をまきます。豆には「魔を滅ぼす」とい
いみ も ねん いっかい おに たいじ ねん しあわ いの え ほ う む
う意味を持っていて年に一回、鬼を退治し、1年の幸せを祈ります。また、恵方を向き
みごん ねが ごと ま た ふしゅう ことし え ほ う なんなんとう
無言で願い事をしながら巻きずし食べる風習もあり今年の恵方は「南南東」です。そこ
こんかい こころ おに たいじ はなし おも
で今回のスクラムでは「心の鬼退治」についてのお話をしたいと思います。

わたし こころ おに す おこ おに おに せいかつ く
私たちの心中にも鬼が住むことがあります。それは「怒り鬼」です。ふだんの生活・暮
らしの中で「怒ることありませんか。「腹が立つ。」という言い方をすることもあります。
だれ なに い だれ なに い かえ かえ
誰かから何か言われた。誰かから何かされた。そして言い返してしまう。やり返してし
まう。もちろん何か言う人、何かする人が悪いのですがそこで言い返してしまうとトラ
ブルになったり、けんかになります。腹が立った瞬間に心の中で6秒数えるのです。
ひょう あいだ いか おさ い びょう きせき よ はら
その6秒の間にその怒りが収まると言われ、これを「6秒の奇跡」と呼ぶそうです。腹
た こころ なか おに たいじ おに たいじ おに たいじ おに たいじ かいい
が立ったとき心の中で「鬼退治・鬼退治・鬼退治」と「鬼退治」を3回言ってください。
こころ なか おこ おに で いか れいせい はら た
心の中の「怒り鬼」は出ていき、怒りがなくなり冷静になることができます。腹を立て
だいじ にんげん はら た とき おに たいじ
ないことが大事ですが人間ですから腹が立つこともあります。その時は「心の鬼退治」
をしてください。

がんば
頑張りました

たいそうぶ だい かい
体操部 第10回 KOBE KONAN CUP
だんし ねんせいだんし こじんそうごう ゆか ちょうば てつぽう ゆうしょう
男子Bクラス 2年生男子 個人総合 床 跳馬 鉄棒ですべて優勝しました。
ねんせいだんし こじんそうごう い てつぽう め
2年生男子 個人総合3位 鉄棒2位

ねんせいだんし こじんそうごう い
1年生男子 個人総合5位

ねんせいだんし てつぽう い
1年生男子 鉄棒3位

じょし ねんせいじょし こじんそうごう ちょうば へいきんだい ゆうしょう ゆか い
女子Bクラス 2年生女子 個人総合 跳馬 平均台 優勝 床2位

ねんせい
3年生のみなさんへ

しがく にゅうし じゅけん ひと たいちょう どとの どりょく み むす
私学の入試がもうすぐです。受験する人は体調を整えて、努力したことが実を結
ぶことを祈ります。

校長 角田眞章