



# 旭陽中校長室だより

NO.1

令和7年4月8日(月)

発行: 大阪市立旭陽中学校長 辰巳千佳子

## 第79回入学式

4月3日(水)、新入生190名を迎えて、入学式を挙行しました。第81期生となる新入生、2年生の合唱の中、少しばかり緊張の面持ちで入場してきました。2年生の皆さん、とても素敵なお美しい歌声を披露してくれてありがとうございました、ご苦労様でした。

「新しい自分を発見しよう」「自分と周りを大切に」というとても大切な2つのことを忘れず充実した中学校生活を送ってほしいと思います。

### 入学式式辞要旨

81期生の皆さん、入学おめでとうございます。旭陽中学校へようこそ。新入生の皆さんに、中学校とは、中学校生活とは、中学校でめざすことという3つについて話をしたいと思います。これからの中3年間は、心と身体が生涯で最も成長する時期です。この旭陽中学校で有意義な時間を過ごし、よりよいものにして実りある中学校生活にしてほしいと思います。まず、中学校というところは、今までよりもいっそう「チャレンジをする場所」であり、その機会にたくさん出会うところです。失敗を恐れず何事にも進んで取り組んでください。中学校生活はさまざまな学習や体験を積み重ね社会へ出る基礎を学ぶ準備期間です。小学校から中学校へは進むべき方向が定まっていますが、中学校生活を終えた後は自分の進路を自分で切り開かなければなりません。この大切な中学校生活をより良いものにするために、3つめの中学校生活でめざすことをしっかりと心に留め、中学校生活を送ってほしいと思います。

まずひとつめは、「新しい自分を発見しよう」です。

新しい自分の発見は新しい出会いとチャレンジ精神によるところが大きいです。ここに集まった新入生とお互いによく知り合い、大事にしながら人間関係を築くこと、何事にも積極的に取り組んでいく姿勢、それも中途半端にやるのではなく、「やりきる」ことで、新しい可能性を見つけていってほしいと思います。

2つ目は「自分とまわりをたいせつに」ということです。

中学生になったら、少しずつ自分のこと（命やこころ）を自ら守るようにしてほしい、それと同時に、皆さんのすぐ近くにいる人の命や心も大切にしてほしいということです。お互いの考え方や気持ち、立場を大切にしあって高めあえるようなよい人間関係をつくっていってほしいと思います。

最後になりましたが、保護者のみなさま、お子さまのご入学おめでとうございます。これからの中3年間は思春期の一番心が揺れ動き、時に手を焼くときですが、「手は離しても目は離さず、目を離せるようになっても心は離さず」という言葉のように接していただき、学校との連携を密にしていただきたいと思います。

## 令和7年度が始まりました！

いよいよ今日から新しい学年が始まりました！今年も皆さんと一緒に、旭陽中学校をよりよい学校にしていきましょう。

この時期まず皆さんにやってもらいたいこと、それは**生活リズムを整える**です。

身体と心はたいへん関連が深いです。身体が疲れていると、心も疲れています。逆もまたありきです。身体と心は自転車の前輪と後輪の関係と同じですから、どちらが空回りしても、前に進みません。

生活リズムを整えることは、難しいことではありません。

**十分な睡眠と朝ごはんと時間のゆとり**です。いわゆる、「**早寝早起**

## 「き朝ごはん」を実行することで、基本的な生活リズムが整ってきます。

春は、新しい環境の中で、いろいろ慣れていき、順応していかねばなりません。

自分でも知らないうちに、身体や心は疲れているものです。

まずは食べてエネルギー充電、しっかり寝て疲れを取り、朝早めに起きて行動し、ゆとりある時間を持つようにしましょう。

\*\*\*

### 目標を立てよう

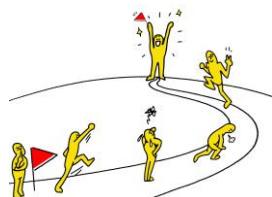
新入生は、中学生として今年何を頑張りますか？

2・3年生もそれぞれの思いで気持ちも新たに「がんばるぞ！」と意気込んでいることと思います。

そもそも、「目的」と「目標」は違います。簡単に言うと、「目的」はゴールで、目標はゴールにたどり着く途中にある手段や目印のようなものです。

例えば、「マラソンランナーになりたい」という希望があったとして、この「マラソンランナーになりたい」が目的になります。では、その目的を達成するのにどうしたらいいか、と考えたときに、「陸上部に入って3年間頑張る」「毎日15分ランニングする」などの「手段」が目標になります。そしてその目標を実施するのにはどうするかが「計画」になります。

将来の夢がある人は、夢をかなえることが目的となり、そのため行動することの一つ一つが目標となります。まずは1学期何をがんばるのか、それは何のためかを考えて目標を立てて計画してみませんか？



さて、自分の目的に応じた目標を立てるときのコツは2つあります。

#### (1) 「～する」といったことばにする

たとえば・・・ゆとりをもって学校生活を始めたいなら、『遅刻をしない』という目標になりがちですが、より具体的に～するといったものに変えると、実現しやすくなります。『8:20までに登校する』といった具合です。このように、「～する」といった表現だと、行動する内容が明らかになり、達成するための計画が立てやすくなります。

(例) 8:20に登校するためには、家を○:○○に出る⇒朝○:○○に起きる

#### (2) スモールステップにする

たとえば目標が『苦手な教科をなくす』では、何から始めればいいのか、どこまで頑張ればいいのかが曖昧です。それよりも、小さな目標をたてて1つ1つ達成していく方が励みになり、頑張り続けることができます。

『苦手科目をなくす』 ⇒ 『毎日15分○○(科目名)の復習をする』『次のテストで10点upする』というように、少し頑張れば達成できそうな目標を立て、できたら次の目標へとすすんでいくようにすればうまくいくようです。

\*\*\*

そして、目標は立てるだけではダメ！目標達成のために行動すること、継続することです。何か1つ目標を立て、それに向けて取り組んで有意義な1年にしてください。