

中野中新聞

★入学式★



各地で桜満開の便りが届く4月7日午後、保護者、生徒代表が列席して第76回入学式が行われました。真新しい制服に身を包んだ205名が元気に入学。新入生代表の加藤優芽乃さんが、誓いのことを発表し、新入生たちは小野中でのスタートをきりました。在校生、教職員も、この新しい小野中生とともに成長していこうと心新たにした一日となりました。

♪新しく迎えた先生♪

- ① 高橋 先生 (数学)
- ② 今井 先生 (理科)
- ③ 西岡 先生 (英語)
- ④ 西條 先生 (国語)
- ⑤ 小松 先生 (特支)
- ⑥ 山本 先生 (社会)
- ⑦ 小池 先生 (音楽)
- ⑧ 木村 先生 (音楽)

⑨ 進藤 先生
(スクールソーシャルワーカー)

⑩ 塩江 先生
(スクールカウンセラー)

《カウンセリングについて》
毎週金曜日に、塩江先生が来られます。希望される方は担任に申し出て下さい。

◆主な学校行事◆

(予定)※変更の可能性あります

- ・全国学力学習状況調査 4月19日
- ・家庭訪問 4月21・22日
- ・おの検定 漢字 25・26・27・28日
- ・おの検定 計算 4月22日
- ・おの検定 算数 4月28日
- ・第1回エコ回収 5月7日
- ・中間テスト 5月19・20日
- ・修学旅行 5月30日～6月1日
- ・トライやる・ウィーク 5月30日～6月3日
- ・市内総体 6月17日
- ・ハートフル弁当 6月20日
- ・期末テスト 6月29日～7月1日
- ・1学期終業式 7月20日
- ・2学期始業式 8月29日
- ・体育祭 9月10日

(その他の行事は決定次第、メール、ホームページ等で随時お知らせいたします。)



7年生だより

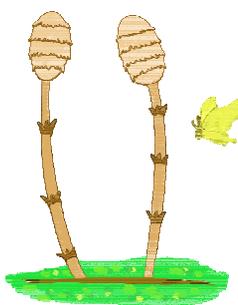
春を感じるあたたかい日差しの中、真新しい制服に身を包んだ新入生のみなさんは、新しい学び舎での学校生活をスタートさせました。クラス発表を見るその眼差しは、これから始まる新しい学校生活への期待と希望で満ち溢れていました。令和4年4月7日、小野市立小野中学校入学。この日、新入生のみなさんは、小野中学校でたくさんの方の仲間、先輩、先生と出会いました。この出会いを大切にしましょう。たくさんの方からたくさんのお話を学び、この3年間の中学校生活で自分自身を大きく成長させましょう。

【新入生の保護者の皆様へ】

ご入学おめでとうございます。一歩一歩成長していく姿を保護者の皆様とともに見守っていただけること、とても嬉しく思っております。これから始まる学校生活、学習活動、部活動など、中学校生活で経験するたくさんの方が、お子様一人一人の成長につながるように全力でサポートしていきます。中学校生活のスタートである一年間宜しくお願ひ致します。



8年生だより



8年生のみなさん。進級おめでとうございます。先日の学年集会では「先輩として」「後輩の見本となるように」「トライやる・ウィークにむけて」「という言葉をたくさん聞くことができました。また、各自の個人目標の中にも同じように自覚と責任を感じられます。人は節目、節目で成長していきます。昔の人は14歳、数えの15歳のころに成人の儀式を迎え一人前の大人として扱われていきました。おそれる人もその時、大人として扱われることで自覚と責任が芽生え成長する機会になったのだと思います。今、胸にある希望と決意を大切に、仲間と共に成長していきましょう。

5月30日から5日間、地域に学ぶ中学生・体験活動週間「トライやる・ウィーク」が始まります。中学生が地域での様々な体験活動を通じて働くことの意味や楽しさを実感する。また、社会の一員としての自覚を高める機会となります。そして、学校・家庭・地域社会の連携を深め社会全体で子どもたちを中心として地域のコミュニティを高めていく活動になります。本年度もコロナ禍にもかかわらず皆さんの事業所の方に協力をお願いいただき実施の見通しが立ちました。この場を借りて感謝申しあげると共に中学生の持つエネルギーにご期待ください。

9年生だより

中学校生活最後の一年が始まりました。最上級生として今まで以上の自覚と責任を持って、この一年に挑戦してもらいたいと思います。9年生として7、8年生を支え、学校のリーダーとして何事にも全力で取り組み下級生に憧れられる先輩になりましょう。

また、一年後には自分の進路を決定しないとけません。初めての経験で、不安や悩みを感じることもあると思います。しかし、その困難を打ち破ってこそ大きく成長する機会になります。努力を重ね、自信をもって受験に挑めるよう頑張ってください。みなさんが志望する進路に進めるようお互いを思いやり、尊重しあえる学年になりましょう。



今年は、学年目標【しん】という目標を立てています。進路、真心、深める、芯、伸びるなどいろいろな意味合いが含まれるこの学年目標を胸に9年生230名が大きく成長できるように学年全体でサポートしていきたいと考えています。保護者のみなさまの温かいご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

「幸せに生きるために」

小野市立小野中学校校長

駒田 茂

令和4年4月7日（木）に離任式・着任式・始業式・入学式を終え、全校生680名、教職員49名で令和4年度のスタートを切りました。伝統ある小野中学校の校長に就任して1年が経ち、本校のさらなる発展のために日々精進しなければならぬと決意を新たにしております。

本校の校是である「人としてあたたかく、かしこく、つよく共に生き合おう」を肝に銘じ、子どもたちと教員が心を通い合わせ、笑顔が満ち溢れる安心・安全な学校づくりを推進してまいります。

さて、ポジティブ心理学という学問を聞いたことがあるでしょうか。「人が幸せに生きること」を科学的に追求する学問です。ポジティブ心理学という名前だけ見ても「ポジティブ思考になる心理学的」と勘違いしやすいですが、ポジティブやネガティブなどのあらゆる要素を取り入れ、「幸せとは何か」を科学的に研究する学問です。ポジティブ心理学では、「幸せ」を支えるものとして以下の五つの柱となる要素が挙げられています。

① **ポジティブ（前向き）感情**
ポジティブ感情は、ネガティブな感情を打ち消すことで対処力・回

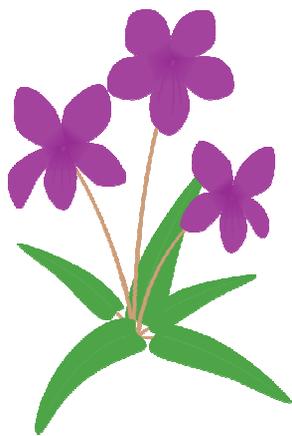
復力が高まり、思考や行動の選択肢を広め、さらに人生の幸せを向上する要素を生み出すとされています。

② **没頭や没入**
スポーツ選手などが体感する「ゾーン」のように物事に夢中になることで、集中力が高まり、仕事の効率や生産性を向上させる思考です。この没頭や没入によってネガティブな感情を防ぐという効果もあるとされています。

③ **豊かな人間関係**
友人やパートナー、家族や仲間など、他者との関わりや繋がりがあること、そして他人と自分を比べることなく、「他者に貢献すること」で、自分も幸せになる」ということが、研究で明らかにされています。

④ **人生の意味や意義**
人生を歩むなかで、何が大切で重要なのか、また優先する内容が何なのかを明確にすることが、幸福度を向上させるとされています。

⑤ **達成、完遂、マスター**
何かを達成することで幸福感が向上するという考えです。勝利や達成の体験はポジティブ感情を生み出す要素とされており、価値のある目標を追求する生き方が幸せな生き方であると考えられています。



そこで、ポジティブ心理学を支える5つの柱を私生活や仕事に置き換えて、以下の4点を実践すると、幸福度が向上してよりよい生き方を手に入れることができると言われています。

① **感謝の気持ちを大切に**
普段の私生活や仕事において、他人に感謝する気持ちを大切にすることでポジティブ感情が多くなり、ネガティブ感情を打ち消してくれます。また、感謝の気持ちを相手に伝えることも重要です。小さなことでも他人に感謝を示すことで笑顔が生まれ、仕事の同僚や家族などに対しても愛情が生まれます。感謝を積み重ねることで豊かな人間関係が構築され、他者からの励ましや協力を得ながら困難を乗り越えることができます。

② **自分の強みを発揮させる**
人間には、得意なことあれば不得意なこともあります。人は、誰でも欠点や短所を指摘されて改善を求められるより、強みや長所に気が付いて自ら発揮している方が感情も豊かになれるでしょう。自分の強みを発揮して他人に貢献することにより、会社や私生活などの問題を解決できたときには、達成感が生まれ、幸福度を向上させることができます。

③ **ネガティブ（消極的）な思想を否定しない**
人間はネガティブな思想を必ず持つていますが、ネガティブな思想は、組織のなかにおいて未来の危険性を回避するために重要な要素で、「転ばぬ先の杖」の役割を果た

しています。

④ **楽観主義の思想を持つ**

楽観主義の思想とは、物事に対して現実逃避をするわけではなく、物事を楽観的に考えて自分の良い状態にしておくという考え方で、失敗や不運に直面した際においてその状況に滞り、負のスパイラルに陥ってしまうのにも、常に希望を見いだし前進することのできる楽観主義の思想は、仕事や私生活で役に立つ考え方です。

最近では、会社組織でもポジティブ心理学が重要視されはじめ、社内環境を良くするためにポジティブ心理学の5つの柱の考えを共有する会社も増えてきているようです。



たった一度の人生を、少しでも毎日楽しく生きるために、ポジティブ心理学の5つの柱「ポジティブ感情」「没頭」「豊かな人間関係」「人生の意味」「達成」と「感謝の気持ちを大切に」「自分の強みを発揮する」「ネガティブな思想を否定しない」「楽観主義の思想を持つ」ことを、日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

★ 生徒の活躍 ★

- 小野市短歌フォーラム
- 優秀賞 藤田 佑輔（9年）
- 優秀賞 井上 琳々香（9年）
- 優秀賞 清水 連敏（9年）
- 優秀賞 吉川 千鶴（9年）

昨年度の学年で受賞しています。先日4人が小野市のインタビューを受け、その内容が「小野市広報」に掲載されることになっています。

○市民サッカー大会

準優勝

相談室より

今年度より、塩江真理先生（臨床心理士・公認心理師）がスクールカウンセラーとして来られます。相談日は、一学期は毎週金曜日、二学期からは水曜日になります。生徒だけでも保護者の方だけでも大丈夫です。また親子でお話していただくこともできます。相談はお気軽に。担任、または榎谷を通して予約してください。