



# 本丸だより

令和5年度 第2号 令和5年5月31日(水)

新発田市立本丸中学校

新発田市緑町2-7-22

TEL 0254-22-2525

FAX 0254-22-0342

<https://honmaru.shibata.ed.jp/>



## ダルビッシュさんの助言

～ 自分も大事に～

校長 三浦 学

風薫る五月。吹き渡る風もさわやかに、笑顔がはじけた「八里を歩く」。対面で活発な質疑が行われた生徒総会。授業も波に乗り、明日は第1回定期テスト。部活動も下越地区大会から始まる公式戦に向け努力を重ねてきましたが、これまでの疲れ、寒暖差などで心身の調子をくずしやすくなっています。そんな時は、できれば誰かに話をしてもらいたいと思います。今月、教育相談を実施しましたが、ご家庭でも寄り添い、見守り、気になることがありましたら、すぐにご連絡をいただきますようお願いいたします。全校朝会(5月8日)で次のような話をしました(抜粋)。

研究熱心で自分に厳しいイメージのダルビッシュ有さんが、WBC 決勝戦に先発した今永投手にアドバイスをくれました。今永投手は言います。「まずは自分へ課すハードルを高くし過ぎない、ということですね」。そして「『まわりが自分にかけてくれる言葉も大事だけど、自分が自分にかけてあげる言葉も大事にしなきゃいけない』と。例えば不甲斐ないピッチングがつづけば、まわりからは批判や前向きではない言葉が多くなっていくでしょう。『けど、それは自分じゃない誰かが言っていることであって、同じことを自分がしてしまえば、自分を許してあげる存在がいなくなってしまう。だから自分がかけてあげる言葉を大事にしなきゃいけないし、自分もそうすることでよくなった』と助言されたそうです。(参考 石塚 隆『ハマ街ダイアリー』Number Web)

皆さんも1ヶ月たち、思うようにできないとか、ダメだと思ったり、落ち込んだりすることもあるのではないのでしょうか。私もよくあります。ダルビッシュさんの助言は、まさに、「自分への思いやり、セルフ・コンパッション」です。去年の学校だより第8号でも取り上げました。

9年連続日本一の帝京大学ラグビー部、岩出雅之前監督は言います。「身近な友人が落ち込んでいるのを見て、寄り添い励ましてあげた経験が誰でもあると思いますが、自分が苦しみや悲しみ、自分の欠点などに直面した時、それと同じアプローチを自分自身にしてみてください。これが『セルフ・コンパッション』です。実践することで幸福感が高まり、ストレスが緩和され、レジリエンス(逆境に負けない力)を高める効果があります。自分を責めすぎて成長のエンジンとなる自信を喪失してしまっては本末転倒です。特に逆境時においては、セルフ・コンパッションで自らをいたわりながら客観的かつ冷静に内省(リフレクション)を行うべきです」と。

(参考図書 『逆境を楽しむ力』)

5月、6月は、つかれたり、落ち込んだりする時期です。部活でも勉強でも何でも、冷静に振り返りをし、自分を大事にしてあげてください。自分にかかる言葉を大事に、自分に寄り添い励まし、自分を責めず、自分に優しくしてあげてください。アメリカの研究者は自分でハグするのも良いと言います。ストレスが和らぎ、力を発揮でき、目標を叶えられればと思います。加えて、周りに助けを求めやすくなり、他の人にも優しくなれるそうです。

アメリカの女性研究者クリスティン・ネフ博士は、自身の離婚、再婚など苦悩の日々も「セルフ・コンパッション」の研究に活かし三つの要素を挙げます。①自分に優しくし、自分を大切に思う、②苦痛に直面するのは、人間なら誰もが体験することの一部であることを思う、③自分の思考と感情をマインドフルな気づきの中で捉える。今この瞬間、自分自身の善悪の評価、批判をやめ、他との比較を変え、ありのままの自分を受け入れる。三つの土台に立てば健康と幸せ、ウェルビーイングを高めていけると言います(『セルフ・コンパッション』より)。

保護者、ご家族、地域の皆様からの変わらぬご支援をお願いいたします。



# 創立記念行事「第39回八里を歩く」大成功！！

本丸中三大打事の一つ、創立記念行事「第39回参勤交代の道 八里を歩く」を5月13日(土)に実施しました。今年はいい天気の中での“八里”となりました。どの生徒も、それぞれの目標を達成するために友達と励まし合いながら歩みを進めていました。当日は道路の安全確保や関所の運営に多くの保護者の皆様、地域の皆様にご協力をいただきました。本当にありがとうございました。また、当校の生徒の活動を温かく見守り声援をいただいた地域の皆様にも感謝申し上げます。



出発式の様子です。全員で五十公野公園に向かいます。

五十公野公園の駐車場にて一斉にスタート。



天候も良く、爽やかに走っています！



板山関所を通過。次は山内関所を目指して！



ゴール。皆さんよく頑張りました。

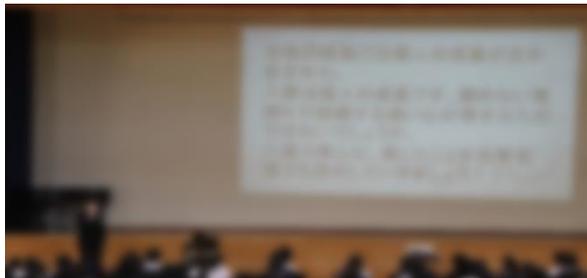


協力・団結して頑張ってきた「八里を歩く」。この経験を大事にして、より良い学校生活になることを願っています。

## 5月の行事等の様子

### ○八里振り返り【5月16日（火）】

八里後の16日（火）には、生徒総会にて生徒会から八里の振り返りがありました。生徒会からは、今年度の完歩率は93.5%であったことや、生徒会長からの言葉など、全校生徒で達成感の共有をすることができました。その後、教室では生徒一人ひとりの八里川柳も作成しました。生徒それぞれの八里に対しての思いを垣間見ることができ、とても興味深いものになっています。



### ○前期生徒総会【5月17日（水）】

今年度から体育館で全校生徒が集まり、一年間の生徒会活動について全校で確認しました。学級討議から活発な意見や要望が出て、当日も学年関係なく各委員会に対しての質問や要望がありました。感染症対策が緩和され、生徒会活動も活発になってくると思います。全校生徒も本丸中の一員としてよい一年を送ってほしいと思います。



### ○教育実習生来校

本校の卒業生が5月8日（月）から教育実習生として、実習を行いました。

先生（国語）、先生（社会）、先生（数学）の3名の先生方です。

早いもので、5月26日（金）で終了となりました。3名の先生方ありがとうございました。



## 6月の行事予定

- 6月 1日(木) 定期テスト1日目(給食後、下校)  
2日(金) 定期テスト2日目、いじめ見逃しゼロスクール集会  
5日(月) 全校朝会、下越地区大会激励会  
9日(金) 下越地区大会1日目(学校に残る生徒は午前3限授業、給食なし)  
14日(水) 下越地区陸上競技大会1日目  
15日(木) 下越地区陸上競技大会2日目  
19日(月) 1年生CAP①(特編授業)、下越地区水泳大会1日目、衣替え完全実施  
20日(火) 1年生CAP②(特編授業)、下越地区水泳大会2日目  
21日(水) 3年生進路説明会①  
23日(金) 下越地区大会2日目(学校に残る生徒は午前3限授業、給食なし)  
24日(土) 下越地区大会3日目  
27日(火) 下越地区各種大会報告会  
28日(水) 3年生進路説明会②  
29日(木) 教育鑑賞会



## 7月の主な予定・・・・・・・・・・・・・・・・

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 2日(日) 通信陸上新潟県大会1日目                       | 15日(土) 県大会(～17日)               |
| 3日(月) 通信陸上新潟県大会2日目<br>貧血検査(1年生)          | 下越地区吹奏楽コンクール<br>(～16日)         |
| 4日(火) 生徒朝会(体育祭関係)<br>貧血検査(2年生)<br>県大会激励会 | 18日(火) 専門委員会                   |
| 5日(火) 貧血検査(3年生)<br>歯周炎予防教室(1年生)          | 19日(水) ワックスがけ                  |
| 12日(水) 歯周炎予防教室(2年生)                      | 20日(木) 期末保護者会<br>(21日、24日、25日) |
| 13日(水) フッ化物洗口                            | 26日(水) 短縮午前授業(給食あり)            |
|  | 27日(木) 1学期終業式<br>体育祭結団式        |
|  | 28日(金) ～8月31日<br>夏季休業          |

## ◇新型コロナウイルス対策について◇

- 5月8日(月)より、感染対策の一部に変更がされました。基本対策は以下の3点です。
- (1) マスクの着用については個人の判断に委ねることを基本とする。
  - (2) 手洗い等の手指衛生や換気について場面や状況に応じて推奨する。
  - (3) 「三つの密」回避、「人と人との距離の確保」について学校や地域の感染状況に応じて判断する。

その他の変更につきましては、4月28日(金)配信の『安心でんしょぼと』のメールをご確認ください。