

真中だより



2025 年 5 月 27 日
町田市立真光寺中学校
校長 藤井 朱世

教育目標

真剣に学び

自然や人を愛し

たくましく生きる生徒

心と身体を整える



校長 藤井 朱世

新しい年度に入り2ヶ月近くが過ぎました。校庭では、体育祭に向けて各学年、各クラスが声を出し、一生懸命に練習する姿があります。中学生のパワーを感じ、エネルギーをもらってこちらも元気が出てきます。

今月の全校朝礼では、環境の変化によるストレスや心身の疲れが蓄積する「五月病」の話をしました。新生活の疲れやゴールデンウィーク後の反動、目標や理想との違いに直面したり、季節的要因もあったりして、疲れがとれない、気分が落ち込み、がんばれないという症状の人もいるかもしれません。そんな時の対策としては、「心と身体を整える」「無理をしすぎない」ことが必要なようです。以下の4つのことに気を付けましょう。

①生活のリズムを整える…セロトニン（神経伝達物質の一つ）の分泌を促すために

・決まった時間に寝て、起きる ・日光を浴びる ・運動をする

②ストレスをためこまない

・趣味やリラックスできる時間を確保する ・「できること」をやる ・話せる人に話す

③目標設定を見直す

・できたことを書き出す ・小さな達成感を積み重ねる

④周囲の人や専門家に相談する

・自分だけで抱え込まない ・アドバイスをもらう ・早めに相談する

そして、目標について少しアドバイスをします。自分で自分の限界を決めすぎないことも大切です。例えば10回やるという目標を決めて、「10回できたからそれでいい」と思う人「11回にも挑戦してみよう」と思う人「そもそも10回は自分には無理」と、目標の回数を少なくしてしまう人もいるかもしれません。自分で「無理」と決めてしまうと身体は動かなくなるようです。ニュートラルな気持ちでやってみたら、苦手だと思っていたことが何となくクリアできるのかもしれません。限界突破という言葉がありますが、練習の結果が出て普段以上の力を発揮し自分自身の思っている以上の力が出ることもあるので、何も考えず無心にトライしてみましょう。今年度の体育祭のスローガンは「勝敗笑美戦」～勝っても負けても美しく～です。この「美しく」というのがキーワードです。勝敗はその瞬間に決まることではありますが、それまでの過程や終わった後に何が残るかで美しさが変わると思います。皆さん一人一人の美しさを追及してください。

体育祭の練習や部活動、学習と、やらなくてはいけないことが増えてくると心身共に疲れが出ると思います。身体も心も少しでも心配なことがあったら相談してください。もしも周囲の人で心配な人がいたら声をかけてください。周囲の人を大切にできる人は自分を大切にできる人です。周囲も自分も大切に。安心できる環境の中でそれぞれが力を発揮できるように願っています。

前期生徒総会

5月1日(木)

2025年度前期生徒総会が行われました。学年委員から各クラスの目標を発表しました。各クラスの言葉や絵にはそれぞれ深い意味や思いがこもっていて、発表の内容も素晴らしいものでした。生徒会本部、各委員会の活動方針、内容も発表されました。目標達成のために前進します。



1-1 一致団結して全力で
行動ができるクラス



1-2 一致団結



2-1 おにぎり



2-2 十人十色



3-1 薔薇
～クラスで仲良く暮らす～



3-2 二十八花繚乱



3-3 知己朋友

今後の主な予定

5月26日(月)教育実習始

27日(火)体育祭第2回係会

28日(水)体育祭予行練習

30日(金)体育祭前日準備

31日(土)体育祭(弁当・水筒持参)

6月 2日(月)体育祭振替休日

3日(火)体育祭予備日①(弁当・水筒持参)

4日(水)体育祭予備日②(弁当・水筒持参)

9日(月)全校朝礼

12日(木)一斉委員会 玉川大学参観実習

13日(金)教育実習終

16日(月)生徒会朝礼

18日(水)～20日(金)期末考査

6月2日～4日
まで給食を止めて
いるので弁当
を忘れずに持っ
て来てください