



泉の学び舎

三宿中だより

NO. 11
令和8年3月
世田谷区立
三宿中学校
校長 濱川一彦

すべてはあなたの心が決める！

校長 濱川 一彦

一時の厳しい寒さから、吹く風に春の気配が漂っています。今年の冬は日本海側や東北地方で雪が多く、災害級の雪に見舞われた地域もたくさんありました。雪かきや雪下ろし中の事故でお亡くなりになった方も多く報道されました。また、世界を見れば各地で紛争が起り、先行きに不安を感じ物価高に悩みながらの生活になりそうです。地域の皆様や保護者の皆様には、一年間お世話になり感謝の気持ちとお礼をこの場を借りてお伝えいたします。ありがとうございました。

さて、人は生きていくうえで様々な出来事に遭遇します。それは楽しいことだったり、苦しく辛いことだったりします。もちろん何気ない一日や淡々と過ぎていく日もあるでしょう。その状況になった際どう考えて行動できるかで、人生は大きく変わると思います。しかもそれは苦しく辛いときに一番試されるのではないのでしょうか。前向きに頑張るにはモチベーションが大切ですが、辛いときにモチベーションをあげるのは大変なことです。

人は一人だけで生きていくことはできません。(一部の例外もあるかもしれませんが) そのためコミュニケーションを保ちつつ、支え合って生きていくことが必要になります。仲間や友達の存在は人生を何倍にも楽しく豊かにしてくれます。家族の存在が生きていく大きな支えになります。しかし、すれ違った気持ちや言動が相手への批判や攻撃になると、人生は辛く悲しいものに代わってしまいます。そうならないように、人は相手を気遣い、思いやりをもって人とコミュニケーションをとり生きていくのです。

相手に対して思いやりと心配りを十分にしたらからといって、なんのトラブルもなく生きていけるかという必ずしもそうではありません。思い違いや逆に気をまわし過ぎて、トラブルの元になったりすることもあるかもしれません。そんな問題でも意外と簡単にクリアで

きるものです。それは「自分の気持ちや心を変える」ことです。心を軽くするヒントをお伝えします。

- ① 辛い気持ちを誰かに話すだけでも心が軽くなり、話した相手から素敵なアドバイスがもらえるかもしれません。悲しみは自分一人で抱え込まず、外に出すことがとても大切です。
- ② 「こうあるべき」や「もっとこうすべきだった」という感情は、いくつか選択肢としてもつことができると思いますが、もっと柔軟に考え後悔することをやめることで、気持ちが楽になります。「仕方ない」「ある種の運命だった」と考えればあきらめもつき、次への解決策を考える一つにするのです。
- ③ 完璧主義を捨て、大雑把でいいところは雑雑に生きることで自分の人生を楽しく、楽なものにした方がポジティブに生きることができます。
- ④ 軽い運動で汗をかいたり、温泉などでのんびり過ごすことも大切です。体の循環を良くすることで体内の不要物が排出され、心の中に抱えていたものが消えていくことにもつながります。

人を変えることはできなくても、自分のことは自分を変えることができます。こんな失敗をしてしまっただめだなどと考えて動けなくなるのではなく、いい勉強になったな。次はこうしてみようと考えれば、捉え方一つで次につながるようになります。そう、「すべてはあなたの心が決める」のです。

保護者の皆様、個性的な三宿中の生徒たち、反抗期で思春期真っ盛りという生徒もいるでしょう。でも、思春期を迎えるということは成長している証であり、少しずつ大人に近づいています。生徒たちの健やかな成長のためにできることを一緒に取り組んでいきましょう。一年間ありがとうございました。来年度も三宿中学校をよろしく願いいたします。



～ 三宿中Life ～



◎学芸発表会～展示の部～

3月7日(土)に学芸発表会(展示の部)が行われました。日頃の教科の授業や学年の活動として取り組んだものを発表しました。

多くの保護者の皆様にご覧いただきありがとうございました。生徒たちの1年間の学習や努力の成果を感じることができたのではないのでしょうか。今後も本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



◎校外学習 事後学習の発表

1・2年生では、校外学習の事後学習の発表を行いました。1年生は、各クラスの代表者が学年で発表しました。2年生は、全班が発表し生徒は興味がある班の発表をそれぞれ聞き、質疑応答なども行いました。

学んだことや感じたことを分かりやすくまとめ、相手にうまく伝わるように考えながら発表する姿が見られました。校外学習を通して学んだことを、次の学年でも生かしてほしいと思います。



1年生の発表の様子

2年生の発表の様子

◎3年生から2年生への学習アドバイス活動

3月7日(土)に、2年生では受験を終えた3年生から「学習アドバイスを聞く会」を行いました。これからの受験に向けて、受験を迎えるまでにやったことや3年生での授業の取り組み方などについて話を真剣に聞き、質問もたくさんしていました。



◎夜間学級との交流会

1年生は、3月10日(火)に夜間学級との交流会を行いました。第1部では、1年生の全生徒が参加し、夜間学級の行事などの説明や夜間学級の代表生徒による意見発表を聞きました。第2部では、代表生徒がレクリエーションを通して交流を深めました。



◎笑顔と学びの体験活動プロジェクト

3月16日(月)に、「東京都の笑顔と学びの体験活動プロジェクト」により、東京パノラマパーカッションの演奏を聴きました。スティールパンをはじめとするラテンやアフリカの楽器など、アフリカの音楽やディズニーの曲など生徒が知っている曲の演奏もありました。生徒たちは、リズムに合わせて手拍子をしたり、楽器を体験したり、楽しそうに参加していました。



☆4月の主な予定

日	曜	予 定	日	曜	予 定
6日	月	始業式、着任式	20日	月	全国学力調査(3年)、希望面談(1年)24日まで
7日	火	入学式	23日	木	全国学力調査(3年)
9日	木	生徒会オリエンテーション、避難訓練	27日	月	部活動一斉ミーティング
10日	金	部活動オリエンテーション	28日	火	保護者会、部活動保護者会
14日	火	専門委員会	30日	木	専門委員会
16日	木	代表委員会			