

学校だより No.37

☆雪かきをしながら…

また雪が降りました。皆さんが安心して南中に入れるように、先生方に早朝から雪かきをしていただきました。



前日のお昼頃から早くも雪が降り出しましたが、前回ほどの大雪にはならないだろうと思っていました。しかし、夜になると「これは明日の雪かきが大変だぞ」と思うほどの大雪になりました。私の家は前橋市富士見町にあり、赤城山のふもとに当たるところなので、特に雪が多いのですが、玉村もきっとたくさん積もるだろうな、と思うほどの雪でした。

さて、先生方と雪かきをしながら、ふと顔を上げてみると、当たり前のことですが雪がきれいに無くなっています。きれいになった通路や駐輪所を眺めていると、清々（すがすが）しいものです。

大げさな言い方ですが、何となく「やりきった」という気持ちになります。始める時は「生徒が安全に通れるように」という気持ちで始めるのですが、やっているうちに「とにかく雪を無くしたい」「アスファルトの部分がきれいに見えるようにしたい」という全く別の気持ちになってきます。大まかに雪をどければ、あとは自然に溶けてくれるのですが、何となく残った雪が気になって、しつこく取ったりしてしまいます。

そんな経験は皆さんにもあるのではないですか？ 大掃除や奉仕作業など、皆さんにいつもよりしっかり掃除をしてもらうことがありますが、そんなときの皆さんの姿を見ていると、本当に一生懸命で、夢中になってやってくれます。汚れが完全に落ちるまでゴシゴシとずっとこすっている姿や黙々とガラスを磨く姿、そして、「これだけ草を取った」とか「こんなにピカピカになった」とか競争しながら取り組む姿。



最初は「面倒くさいな」と思うことでも、一生懸命にやっていると、そのうち気持ちに火がついて、夢中になってがんばれるようになることが身近にもたくさんあるのではないのでしょうか。きっと、あまり楽しくない勉強の課題や部活の苦しい練習メニューも、取り組んでみると、そして、少しずつでも成果が見えるようになると、「もっと頑張ってみよう」「もう少しやってみよう」と思えるようになるものです。

大切なことは、**初めは面倒と思えることでも、まず始めてみる**ことです。雪かきのように目に見える成果がすぐに表れることはないかもしれませんが、必ず成果は表れるものです。

面倒でも、苦しいな、と思っても「よし、やるか」という気持ちで、まず始めてみましょう。きっと徐々にエンジンがかかってきます。だんだん調子に乗ってきます。そして、「やりきった」「よくやった」「がんばった」という気持ちが、次のエネルギーにもなります。



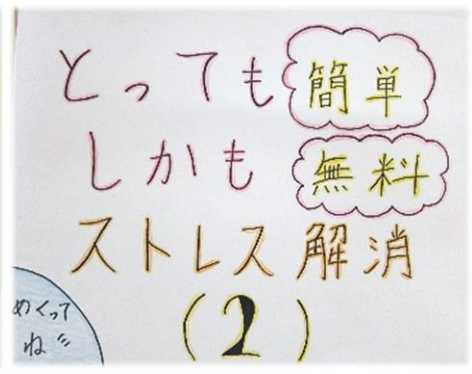
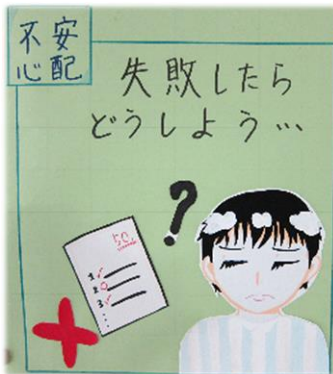
☆ストレスと上手に付き合う

「ストレス」という言葉をよく聞きます。外からのいろいろな刺激による精神的・肉体的な緊張状態を言いますが、中学生の皆さんも毎日この「ストレス」とお付き合いをしているのではないのでしょうか。毎日の勉強や部活動の苦しい練習、学校やお家の中で不安や不満に思うことも「ストレス」の原因になるでしょう。3年生の皆さんは、今まさに「受験」の不安が「ストレス」の原因になっているのではないのでしょうか。中学生の皆さんはもちろん、私たち大人も日々「ストレス」と闘っています。



私たちはいろいろなところで、不安な気持ちになったり緊張する場面に出会ったりしています。「ストレス」の無い世界は存在しないのではないのでしょうか。とすれば、「ストレス」と上手に付き合っていく方法を考えた方がよさそうです。

さて、今回の「保健新聞」は「心の健康を考えよう！」というテーマで、「ストレス」について特集してくれています。「ストレス」とどう向き合っていけばよいかを詳しく教えてくれるだけでなく、「ストレス」の解消法も教えてくれます。私も早速見ました。「なるほど！」と参考になる方法が載（の）っています。皆さんも、ぜひ保健室に見に来てください。



☆南中生の活躍

【伊勢崎市・佐波郡中学校
1年生女子バレーボール強化大会】
優勝



☆玉村町音楽フェスティバル

2月3日(土)・4日(日)に第17回玉村町音楽フェスティバルがありました。玉村町で活動している社会人のサークルや大学、高校、中学校の部活動、小学生に至るまで、様々な年齢層の合唱や吹奏楽等で活動しているグループが一堂に会して行われる町の大きな行事の一つです。今年から合唱の部と吹奏楽の部に分かれ、土日2日間の開催でした。



今年の南中学校の吹奏楽部の演目は、「ジブリメロデー」「Happiness」「がむしゃら行進曲」で、伸び伸びと力強い元気いっぱいの演奏でした。

終了後は吹奏楽部員が玄関で来場者にお礼を言いながら見送ってくれました。清々しい気持ちで帰路につくことができました。