

# 吾妻中学校だより

第10号 吾妻中の庭：山頂に雪、麓には落ち葉

11月25日 文責 富樫

○ 自ら学ぶ生徒

○ 心豊かな生徒

○ 体たくましい生徒

## 令和2年度 文化祭 がんばりました



子供たちは、当日はもちろんですが準備から後片付けまで協力しながらできました。見ているだけで熱いものがこみ上げる文化祭でした。(活躍の様子はホームページにアップしました)

## ちょっといい話（文化祭編）

3年生は後輩のみんなに身をもって吾妻中の伝統を伝えようと頑張りました。この文化祭を通して自分たちが楽しむためだけでなく後輩の成長を願い、吾妻中を愛する気持ちを持ちながら取り組んだ3年生でした。1年生も初めての文化祭に挑戦しわからないことも多かったでしょう。先輩の手を借りながらよくがんばりました。2年生も人数が少ない中で、先輩に続けとばかり挑戦しました。スポットライトを浴びる人も、スポットライトを照らす人も、アナウンスする人も、お互いの気持ちをしっかり受け止めてがんばりました。

## ポジティブチェンジより

(著者 メンタリストDai Go、 日本文芸社)

### ○時間の使い方

夜ゲームをついやってしまう人は・・・2時間早起きしてみる。(毎日起きる時間を少しづつはやめる)  
結果的に2時間早く寝るようになればブルーライトが軽減されよい睡眠が得られる。

### ○言葉があなたの心を作るだから、使う言葉は慎重に選ぶ

ネガティブな言葉(マイナス発言)は・・・マイナス発言をすればするほど、脳がマイナスの思考に陥ってしまう。結果回りも自分も暗くなってしまう。だから発言は(ポジティブ発言に)

例 「疲れた」をポジティブに「やりきったな」、知的に「乳酸がたまっているようだ」

マイナス発言、口癖になっていませんか？ 使う言葉が変われば自分も変わる

○「めんどくさい」と感じたら・・・行動のサインとする。(めんどくさいことをまずやってみる)  
すると徐々にやる気が出てくる。

※「筋肉が傷つかなければ強くならないのと同じように、心も傷つかなければ強くならない。痛みを乗り越えた先に、今よりもはるかに強い心を手に入れることができる。」

※ 人は考えるほど行動しなくなる。自分をよりよく変えるには「頭で考えるより行動することが大事」