

なわちゅう

啜中だより

四條畷市立四條畷中学校

令和8年3月10日（火）第14号

啜中校区の合言葉『みんなで「るるる」』

R7重点目標「みんな大事～『あたりまえ』にいいね!～」

じんせい であ えん かんしゃ 人生は出会い、ご縁に感謝

この年に、この校区に住んでいて、この学校で一緒に学んでいる。まさにご縁。

生きていると、さまざまな場所で、たくさん
の出会いがあります。私たちの人生は、
これらの出会いに付随する数えきれない無
数の事象が関係し合って成り立っています。

同じ時期に、同じ学校で学び、支え合った
仲間や先輩・後輩、先生方との出会いは、無
数の事象の何か一つでも欠けていけば、また
違ったものだったかもしれません。

もっと言うと、その出会い自体がなかったかもしれません。



さいご かいわ 最後の会話

卒業式の正式名称は、「卒業証書授与式」です。中学校での学びを終えた証
として、卒業証書を一人ひとりに手渡します。その時に、担任の先生が一人ひと
りの名前を呼びます。これまでのいろんな思い出や、これからの
みなさんへの励ましの気持ちなどを込めて名前を呼ぶんです。

3年生のみなさん、これは、担任の先生との最後の会話です。
みなさんも気持ちを込めて応えてくれるといいなと思います。



1・2年生のみなさんは卒業式に参列できませんが、先週末に
3年生を送る会を実施して、3年生からは素晴らしい歌声を聞かしてもらいまし
たね。改めて、これまで啜中を引っ張ってきてくれた3年生に、感謝とリスペクト
の気持ちを伝えるには、火・水・木のあと3日しかありませんよ!!

自分の姿（言動）を意識して！！

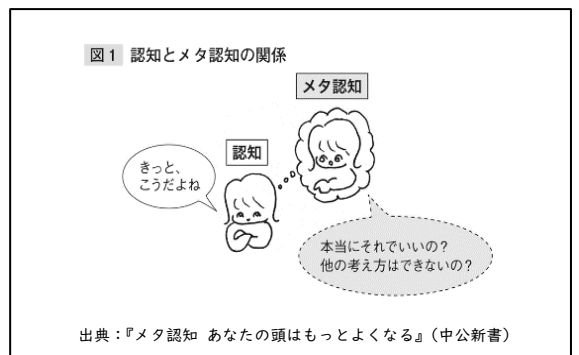
みなさん、自分で自分のことが見えていますか？

「大丈夫、毎日、鏡やガラスで見えています。」という人もいると思いますが、それは近距離から、しかも、正面からの自分しか見えていません。

後ろから、斜め前から、上から、ちょっと離れて、冷静に、自分の姿（言動）を意識してみてください。そうすることで、今、自分の置かれている位置がわかったり、自分がやっていることが正しいのか、ズレているのかが見えたりします。

このように、自分の姿を客観的に（イメージ的には斜め上から…）見ることで、自分の考えや行動を見直すことができます。「メタ認知」が高いなどと言われます。

「認知」とは、心理学では、見る、聞く、書く、読む、話す、記憶する、思い出す、理解する、考えるなど、頭を働かせること全般をさします。これら「認知」をもう一段上からとらえ、より良く頭を働かせることができる能力が「メタ認知能力」です。「本当にこれでいいのか」「思い違いをしていないだろうか」と冷静に問い直しをする「もう1人の自分」がいるようなイメージです。



メタ認知を高めるには、日々の①「振り返り」、②「感情の言語化」、③「瞑想」が有効とされています。①日記を書いてみるとか、②何を気にしているのかを書き出してみるとか、③呼吸を整えて無になってみる（何も考えない）とか、自分なりの方法で、自分を見ることのできる人になりましょう！！

女子バスケットボール部

優勝

三市(交野・大東・四條畷)冬季大会(R8.2.8)

サッカー部

第3位

三市(交野・大東・四條畷)大会(R8.1.11)

女子テニス部

第5位 北河内地区1年生大会・個人(R8.2.28)

かつやく
みんなの活躍