

学校教育目標 《心を磨く》 《人に学ぶ》	
なわちゅう 暇中だより	四條畷市立四條畷中学校 令和8年8月26日（水）第6号 暇中校区の合言葉『みんなで「るるる」』
R8重点目標「みんな大事～『あたりまえ』にいいね！～」	

おかえりなさい！！



なが なつやす お 長い夏休みが終わり、みなさんの声^{こえ}が学校^{がっこう}に戻^{もど}ってきました。
 おかえりなさい！ さいわい おお じ こ 大きな事故や事件等に巻き込まれること
 なく、暇中^{なわちゅうせい}生^{せい}みなさん無事に夏休みを過ごしたようで、本当に良かったです。
 1学期の終業式^{しゅうぎょうしき}にお願いした「命・体・心を大事に」を守^{まも}ってくれましたね。
 ありがとうございます。もう1つお話しした「運命を変える夏」はどうでしたか？何か行動^{こうどう}を
 変えたことはありましたか？2学期になっても続くような習慣^{しゅうかん}はできましたか？

「心の余白」ありますか？

なつやす ちゅう き 夏休み中に聞いたある話^{はなし}の中で印象^{いんしょう}に残^{のこ}った言葉^{ことば}を紹介^{しょうかい}します。「心の余白」
 です。「心の余白」^{よはく}とは、予定^{よてい}や考え方^{かんが}を詰め込まず、心^{こころ}の中^{なか}に持^もたせる「ゆと
 り」や「余裕のスペース」のことです。これがあることで、物事^{ものごと}に冷静^{れいせい}に対処^{たいしょ}でき、
 他人^{たにん}に優しくなれ、自分^{じぶん}らしく生^いきることができます。「心に余白」のある人は・・・



☆人のことを気にしすぎない
 ☆周りの意見^{いけん}を聞^きくことができる
 ☆周囲^{しゅうい}への気配^{きくば}りができる

いま こころ よはく 今、「心に余白」はありますか？やるべきことが、あれもこれも、と増^ふえるほど
 に、本当に大切なもの^{ほんとう たいせつ}が埋^うもれてしまうかもしれません。自分^{じぶん}を見失^{みうしな}わないために、
 「心に余白」が必要です。自信^{じしん}が持^もてなくなったり、周り^{まわ}からの目^めが気^きになって仕^し
 方^{かた}なくなったり、そんなネガティブな気持^{きもち}ちがわいてきたら、余白^{よはく}がなくなってい
 る証拠^{しょうこ}。もし心^{こころ}当たりがあれば、少し気持^{きもち}ちをゆるめるタイミングなのでは？
 ではどうして心^{こころ}に余白^{よはく}がなくなるのか？なくなるのではなく奪^{うば}われるのです！

【「心の余白」を奪う5つの習慣】

- 物が散らかった環境で暮らすこと⇒本当に大切なものだけを選び、整える
- ToDo リストに追われること⇒意図をもって過ごす、行動する
- 「大きな石」を後回しにすること⇒本当に大切にしたいことから先にする
- お金を感情の埋め合わせに使うこと⇒本当に心を満たすものは何か？
- SNS に心を吸い取られる⇒情報を得て、感情が消耗し、心が疲れる

「心に余白」をもって、2学期も頑張ろう！

この2学期には、修学旅行や校外学習、文化祭があります。加えて日々の学級活動、委員会活動、クラブ活動などなど、毎日が忙しく、何かに追われているようです。ちょっと意識して、意図して選択して、それらを習慣にしたいですね。

「心に余白」
をもつための
7つの習慣

- ①いま、めの前にあるものを大切にする
- ②他人と比べない
- ③「やらない」という選択肢もつくる
- ④笑顔で過ごす
- ⑤身の周りを整える
- ⑥睡眠をしっかり取る
- ⑦「自分の時間」をつくる



夏休み等
みんなの活躍

女子バスケットボール部

優勝

交野・大東・四條畷三市大会(R8.8.4)

優勝 3年男子個人戦

第3位 2年男子個人戦

ささら杯(R8.6.13)

卓球部

陸上部

男子 2・3 年 1500m 第1位 4 分 15 秒 32

男子共通 800m 第1位 2 分 09 秒 16

北河内地区中学校陸上競技記録会(R8.8.22)

女子テニス部

優勝 ペア

大東・四條畷・交野 3 市中学生ソフトテニス大会 (R8.8.22)

