

城南魂

正しい心
美しい心
粘り強い心

夏休みが終わりました。夏休みはどのように過ごしましたか？いよいよ2学期が始まります。2学期は、文化発表会・合唱コンクール、修学旅行、新人大会など多くの行事があります。集団で何かに取り組むときには「思いやり」が大切であり、「我慢」が必要な場面もでてきます。そして一人がみんなのために、みんなが一人のために動くことができれば最高の作品や思い出ができると思います。

さて、話は変わりますが生徒の皆さんに質問です。

- ・机の上は整頓されていますか？
- ・ロッカーや机の中は整頓されていますか？
- ・ヘルメットはきれいに揃えていますか？
- ・トイレのスリッパはそろえていますか？
- ・自転車は揃えて止めていますか？

ぶっしんそうそく 物心相即

「物と心はつながって影響しあっている」という意味です。つまり身の回りの物をそろえると、心もきちっとそろえるということです。逆に整理整頓をせずに周囲を乱雑にしていると、心まで乱れるという意味です。心が乱れると、怪我をしたり友達とのトラブル等も起こりやすくなったりします。また、自分に自信が持てなくなります。気がついたら自分の物だけでなく人の物もそろえてあげましょう。自分の心だけでなく、他の人の心もそろえることでしょ。物が乱雑になっているなあ。そろえておこう」と考え、行動するには日頃から「乱雑さ」に気づく心が必要になってきます。例えば床に落ちている小さなゴミに気づくでしょうか？干してある雑巾の乱れに気づくでしょうか？いずれも些細なことですが、その存在に気づくには鋭い感性が求められます。目に見えるものに気づかない人に、悲しい寂しい思いをしている友達の心に気づけるはずがありません。些細な乱れに気づき、直す行動力をもてば、あなたの大切な人を

幸せにすることができるようになるはずです。ぜひこの2学期、自分の身の回りの整理整頓についても一度見直してみてください。

(引用文献) 土作 彰 『学級通信の「いいお話」』

集中力 UP!

城南中学校では、授業の1分前に立腰・黙想をし、心を落ち着けてから授業を始めています。昨年度から「立腰」を取り入れています。立腰の効果はたくさんあります。以下、立腰のポイントと効果を書きます。ぜひ、生活の中でも「立腰」を効果的に使ってほしいと思います。

☆「立腰」のポイント

- ・足の裏を床に付ける。
- ・おしりをひいて、おへそを前に出す。
- ・肩や胸の力をぬいておなかの下に力をいれてあごをひく。

☆「立腰」の効果

- ・やる気が起きる！
- ・集中力が出る！
- ・持続力がつく！
- ・頭がすっきりする！
- ・行動がすばやくなる！
- ・バランス感覚が身につく！
- ・内臓のはたらきがよくなる！

(保護者様へ)

2学期もどうぞよろしくお願いたします。2学期は行事も多く、子どもたちの成長がたくさん見られる反面、不安定にもなりやすくなります。ご家庭と学校とが一緒に子どもたちを支え、育てていければと思います。今後とも、願ひすることが多くなるかと思ひますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

【立腰の図】

