



和田の丘



日々の生活における自分に厳しくすることの効果

年が明けてから1ヶ月が経過しようとしています。東北地方を中心に大変な大雪に見舞われた地域もありましたが、舞鶴では冬らしい気候や気温の日はあるものの、比較的暖かで、降雪量が少ない状況が続いております。また、暦の上では節分や立春の時期を迎え、少しずつではありますが春の足音も感じられつつあります。平素は本校の教育活動の推進にご理解とご支援を賜りましてありがとうございます。3年生にとっては進路に向けて大切な時期となってきました。体調には十分気を付け、最後の学習などのひと頑張りをして欲しいと願っています。

今回は、自分に厳しくすることの効果について考えてみたいと思います。日常生活の中では、やりたいことばかりでなく、やらなければならないこともたくさんあります。やりたいことを我慢して、やらなければならないことに取り組むことは、相当な疲れやストレスがたまります。特に、テスト勉強やスポーツの結果など、結果が求められることや、禁止や制限があることは、さらに疲れを感じさせるかもしれません。しかし、そんな状況の中で、何かを我慢しながら取り組み始めたとき、我慢できずにやめてしまう人と、我慢しながらも長く取り組み続けられる人とは、何が違うのでしょうか。その一因として考えられるのは、普段から自分に厳しくできているか、厳しい生活を送ることができているかどうかだと思います。

昔、ある実験で「5分間動物のことを絶対に考えないでください」と言われ、その実行前後でハンドクリップをどれだけ長く握ったり緩めたりできるかを計測するというものがあったそうです。その結果、「動物のことを考えないようにする」という禁止の行為を実施する前と後では、後の方がハンドクリップを握り続ける時間が大幅に短くなってしまったとのこと。つまり、考えないようにするという制限そのものが、心身に大きな疲労を与えたのです。

さらに、最初の実験に参加した人々の半数に、常に姿勢を正しく保つように指示しました。そして、残りには普段通りに過ごすように実験を2週間重ねました。2週間後の実験では、姿勢を正しく保つように指示された人たちは、動物のことを考えることを禁止された後も、ハンドクリップを同じくらい長く握ることができたそうです。この結果から、意識的に自分に厳しくすることで、禁止による疲れが減り、集中力を長く保つことができることがわかったのです。

日々の生活には、やりたいことややらなければならないことがたくさんあります。自分を律してやりたいことを我慢したり、何かを禁止したりすることは、つい自分に甘くなりがちで、簡単なことではありません。しかし、意識的に自分に厳しくし、何らかの条件を課し続けることで、疲れにくさやストレスへの耐性、集中力の向上につながる可能性があります。自分に厳しくすることで得られるものは、今後の人生において大きな意味や財産となるかもしれません。

春は近づいたとはいえ、まだまだ気候の変化や寒暖差が大きく、コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪などが懸念されます。各ご家庭におかれましては、健康にご留意いただきますとともに、本校の教育活動の推進に引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

校長 山下 博伸

2月の行事予定 あくまでも予定ですので、変更する場合があります

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	土		15	土	
2	日		16	日	
3	月	見守り・あいさつ DAY 全校集会 教育相談(～14日)	17	月	公立前期選抜
4	火	SC・SSW 来校日	18	火	SC, SSW 来校日
5	水	ノ一部活 5限授業	19	水	校内研修会【熟議】3年生5限授業
6	木	京都校外学習(1年生) 性被害防止教室(2年生)	20	木	テスト前部活動停止
7	金		21	金	
8	土	教育美術展	22	土	
9	日	教育美術展	23	日	
10	月	私立入試 学力チャレンジテスト(1・2年生)	24	月	振替休日
11	火	★建国記念の日	25	火	SC, SSW 来校日 前期選抜合格発表
12	水	【5限】GIGA 防災学習 生徒会引き継ぎ会	26	水	学年末テスト(1・2年生) 包括的性教育(3年生)
13	木		27	木	学年末テスト(1・2年生)
14	金		28	金	学年末テスト(1・2年生)

< 3月のおもな予定 >

- 3日(月) 見守り・あいさつ DAY
- 4日(火) SC, SSW 来校日
- 5日(水) ノ一部活 5限授業
- 7日(金) 公立中期選抜
- 9日(日) 10:00～PTA 球技大会
- 11日(火) SC 来校日
- 13日(木) 卒業式予行練習
- 14日(金) 卒業式
- 18日(火) 公立中期合格発表
SC, SSW 来校日
- 19日(水) 学校運営協議会
- 21日(金) 修了式



規律性
社会のルールや
人との約束を守る
力

「12の力」No.11



CONGRATULATIONS

中舞鶴書初め展



金賞 前田 和奏(1年) 田中 美緒(2年)
銀賞 堀 永愛(1年) 白川 和由タ(2年)
堀井 菜帆(3年)
銅賞 橋本 夢彩(1年) 戸島 和花(2年)
中西 萌菜(3年)



第51回 JSCA 新年フェスティバル水泳競技会

村尾 千佳(2年) 3位 100m 自由形 1'00"76
3位 200m 自由形 2'10"07

地域と共に和田中の未来を考える ～全校熟議～

今年度、参加者が議論を重ね、
納得いく解決策をみんなで考える



「熟議」の機会を何度か設けてき

ました。そして1月28日(火)には、そのつながりを広げ、生徒、
保護者、地域の皆様、教員が一堂に会し、和田中学校が目指す
教育の方向性について意見を交わすことが出来ました。

生徒が主体となって、司会や熟議のファシリテートを行った熟
議、中学校で身に付けたい(または付けてほしい)力や、地域の
特色を生かした持続可能な教育活動について深く考え、具体的
な取り組みを模索する時間になりました。

ご参加いただいた地域の皆様、ありがとうございました。

大人は全員、生徒の応援隊

3月9日(日) 10:00～

お楽しみ企画開催!



3学期が始まったと思ったらもう2月。1月行く
2月逃げる、3月去ると言われるようにあっという
間に日々が過ぎていきます。

PTAでは「大人は全員、生徒の応援隊」として
活動していこうと試行錯誤中。3月には「3学年
合同親子行事」を開催するべく絶賛準備中です。

大人も子どもも楽しめるイベントにしますので
みなさまのご参加お待ちしております。



こども応援エピソード



もうすぐ進級するこのタイミングで、将来の夢
を聞かせてもらう機会がありました。いつも上の
子の後を追いかけて、ただ理由もなく同じ学校を
目指しているのかと思っていましたが、ちゃんと
自分の夢を叶えるために進路を決めていたこと
を知りました。

学年が上がれば勉強がどんどん難しくなるので、
しっかりサポートして夢を叶える応援をしよう
と思いました。(1年 保護者)