



## 新年、まずは自分を大切にしよう

生徒支援部 齋藤 大

令和8年、2026年となりました。今年もよろしくお願いします。2026年は干支でいうと午年（うまどし）で、十干と組み合わせると「丙午（ひのえ・うま）」となるそうで、火のエネルギーが重なる非常にパワフルで活気のある年だそうです。行動力や前進する力が強く、新しい挑戦や目標達成にも良い年とされ、縁起物としても注目されているそうです。

3年生は中学校の卒業、そして新しい進路を良い形で迎えられように残りの日数を過ごしていることと思います。1, 2年生は今年の夏休みに新しい校舎に引っ越します。そして8月からは小中合わせて1000人近くが1つの校舎で新しい生活を開始します。それぞれにとって新しいことに向けて大きく前進する1年となりそうです。

3学期は新年の始まり、そして今年度1年間の取組を振り返り、成果を感じながら新たな目標を見つける重要な時期です。新たなことに意欲を燃やして取り組むと同時に、「大変だ、不安だな」というネガティブな気持ちになる場合もあるかもしれません。3学期の始業式に、本校のスクールカウンセラーの富本典子さんから、「大丈夫な自分に戻ろう」という内容の講演をいただきました。その中で、「コレモ（神経系を落ち着かせて心と体を整える方法）」についてお話いただきました。さらに調べたことも追加して、ここで紹介します。

### ① トラッキング (Tracking) : 気づく

「今、身体で何が起きているかを感じてみよう」

→身体感覚（心拍の速さ、温かい／冷たい、呼吸がはやい、肩が重い等）に意識を向けて、「気づく」ことが大切。良くしようとせずに、観察すること、良くなったことに意識を向けることで神経系が自然に調整される。

### ② グラウンディング (Grounding) : 戻る

「外界とふれていることを感じることで、今・ここに帰ろう」

→「椅子の背もたれと背中がついているか」や「見える色を5つ、聞こえる音を4つ探す」などの身体や感覚を使って外界との接触を感じることで、「不安・パニック・考えすぎ」の状態から「今・ここ」に戻ることができる。落ち着こうと思わず、感じることを大切に。

※救急スキルというプリントが配付済みなので、そちらを参照。

### ③ リソーシング (Resourcing) : 支えを作る

「自分の力になるものを思い出そう」

→自分の安心・力・支えとなるもの（好きなこと等）を思い浮かべ、それを思い出した時の身体の変化（胸が緩んだり呼吸が深くなったりなど）を感じる。少し楽になるで十分。

### <日常での使い分け>

- ・ 不安が強い時 → グラウンディング
- ・ 理由のわからないモヤモヤ → トラッキング
- ・ 疲れやすい／余裕がない → リソーシング

誰もが安心・安全に学校生活を送るためには、思いやりが欠かせません。それは他人だけではなく自分に向けても自分を大切にしたい思いやりが必要だと思います。自分の調子が悪いときに他人に思いやりを持って接することは難しいものです。そんな時は「コレモ」を思い出して調子を整え、笑顔で過ごせる毎日にしていきたいと考えております。今学期も保護者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 2学期終業式 代表生徒のお話

「仲間と過ごした2学期」

3年生徒

2学期も最後の日となりましたが、みなさんはよい四ヶ月を過ごすことができましたか。

ここで、2学期を少し振り返ってみたいと思います。学校祭と合唱発表会は、私たち全員にとって大きなイベントでした。特に三年生にとっては、どちらも最後の行事ということもあり、気合十分に取り組んでいました。学校祭では、準備から本番までクラスの垣根を超えて活動しました。オープニングやステージ発表をはじめ、日中には展示や装飾の鑑賞、そしてエンディングまで非常に盛り上がり、保護者の方々にも真駒内中学校の活気を見せることができました。

合唱発表会では、九日間という短い期間の中で練習に取り組みました。私は三年三組のパートリーダーとして、学級の先頭に立つ役割を担いました。当初は練習の進行にも不慣れで、学級全体としてもなかなか声が出ず、多くの点で苦戦を強いられました。しかし、練習を重ねるごとに、最初はクラス内から出なかったアドバイスがだんだん出てくるようになり、全員の目標が一つにまとまっていくのを感じました。プロジェクトメンバーの仲間にも助けをもらいながら仕事にも慣れ、当日は自分たちの中で最高の歌を届けることができたと思います。

一方で、私たち三年生には受験が迫っています。これまで努力してきたことが十分なのか不安になる時もありますが、「何事も自信が大事」という言葉の通り、自信を持って試験に臨めるよう、これからもしっかりと準備をしていきましょう。

そして一、二年生のみなさん、残りの中学校生活は驚くほどあっという間に過ぎていきます。2学期は忙しく、なかなか一日一日を楽しむことができなかったという人も多いと思います。私自身も、毎日慌ただしく過ごすうちに、気がつけば終業式の日を迎えていました。3学期はぜひ、一日一日を大切に過ごしてみてください。

## 3学期始業式 代表生徒のお話

「2学期の反省と3学期に向けて」

2年生徒

私は、2学期を通して、特に二つのことに力を入ってきました。

一つ目は、時間や期日を守ることです。当たり前のことですが、意識して生活していなければ忘れてしまいやすいものです。それに加えて、2学期は新しい学級にも慣れて、気が抜けやすくなります。そのため、一学期以上に二分前着席などの時間への意識を高めてきました。二分前着席を心掛けて過ごすことで油断が減り、引き締まった気分で授業に取り組むことができたと感じます。2学期と同様に、今学期でも時間への意識を保っていきたいです。

二つ目は、積極性をもつことです。私は自分から行動することが苦手で、いつも受け身の姿勢になってしまいます。そのような自分を変えるために、この目標を立てました。2学期は学校祭や合唱発表会などの、生徒が中心となって作り上げるような

全校行事が、一年の中で一番多い時期です。行事の準備中の、意見交流や発案をする場では、「自分から」を意識して活動するように心がけました。その他の場面でも、授業の話し合いに積極的に参加することなどを意識して行いました。小さなことですが、この積み重ねのおかげで、自分から動くことへの抵抗感が少なくなりました。3学期でも、「自分から」を忘れずに過ごしていきたいです。

2学期を通して、時間を守ることと積極性をもつことの大切さを改めて感じました。3学期では、学んだことを生かし、最高学年に向けて学校生活をより良いものにしていきたいです。

### 《部活動》

#### 卓球部

○Nittaku杯札幌一年生卓球大会

1名が3回戦進出 1名が5回戦進出で全市ベスト32

#### バレー部

○1月12日 南区新春大会

対石山 2-0勝ち 対南が丘 0-2負け 第3位

○1月17日, 18日 白鳥杯予選

予選リーグ 対平岡中央 2-0勝ち 対南が丘 0-2負け

決勝トーナメント 対手稲 2-1勝ち 対南が丘 0-2負け  
2位で全市大会へ

「都道府県駅伝を終えて」

3年3組 藤井 健登

私は今回、1月18日に開催された「天皇杯全国都道府県対抗男子駅伝」に出場させていただきました。この大会を通して、私が強く感じたことが2つあります。

1つ目は広い視野で考えることの大切さです。私たちの住む地域は北海道で、さらに札幌市南区という小さな範囲です。しかし競技の世界は南区、札幌市、全道、全国、そして世界へと広がっていきます。その中で自分がどこを目指して勝負するのかを意識することが重要だと感じました。

2つ目は周りの人への感謝です。学校の方々や指導者の方々の支えがあってこそこの出場でした。3学期初めの登校日にはクラスのみんなが祝いをしてくれ、感謝の気持ちを改めて実感しました。

今回の経験を、選手としても一人の人としても今後の成長につなげていきたいです。そして次こそ世界で戦うという目標の実現にむけ努力していきます。



## 8年度4月から登校時間が変わります!!

いよいよ今年の8月からは、小学1年生～6年生と一緒に校舎での生活が始まります。それに伴い、一日の時程についても変わることになりますが、まずは登校時間が今の8時半から8時25分へと変わるので、ご注意下さい。