



# 自主汗学

じ しゅ かん がく

令和7年度 青山中学校  
学校だより No.4  
令和7年 7月 1日

5月の運動会、2年生の野外活動に続き、6月には、3年生の修学旅行、期末テストが行われました。宿泊行事では生徒の輝く姿を見たり、たくさんの会話をしたりと、素敵な時間を過ごすことができました。2・3年生のみなさん、ありがとうございました。

さて、今回は、ある冊子に掲載されていた2人の記事の一部を紹介します。

## 「気持ちの切り替え方」

○1984年のロサンゼルス五輪でマラソン代表の増田明美さんのお話です。

私は、「知好楽（ちこうらく）」という言葉大切にしています。孔子の教えだそうで、「何事をするにしても、知っているだけの人は好きである人には及ばないし、好きである人は楽しむ人には及ばない」という意味です。

選手時代の私は、「知」だけで走ることが「好き」とか「楽しむ」ところまで行かなかった。だから自分で満足のいく結果が得られなかったのだと思う。

○アンガーマネジメントの普及に尽力されている安藤俊介さんのお話です。

「怒り」は決して悪いものでも我慢すべきものでもない。怒りは防衛感情と言われ、私たちの心身を守るために必要なもの。自分の安全が脅かされるような事態には、怒って自分を守る必要がある。しかし、怒りを抑える必要がある場面もある。そのようなときは、「6秒ルール」3秒間息を吐き、3秒間息を吸う深呼吸をすると落ち着く。

このようなことは、みなさんが毎日生活している中で少なからず感じたり、経験したりしたことがあるのではないのでしょうか。そのような時に思い出してもらえるように今回掲載しました。

## 8・9月の予定

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| 8 / 10日(日) | 学校閉校日(～16日)           |
| 11日(月)     | 祝山の日                  |
| 19日(火)     | 学年出校日                 |
| 9 / 1日(月)  | 始業式                   |
| 2日(火)      | 実力テスト 給食開始            |
| 5日(金)      | 委員会⑦                  |
| 10日(水)     | あいさつ運動                |
| 12日(金)     | 青山タイム⑥ (後期生徒会役員選挙)    |
| 15日(月)     | 祝敬老の日                 |
| 18日(木)     | 野外活動事前指導(1年)          |
| 19日(金)     | 野外活動(1年)(～21日)        |
| 22日(月)     | 代休(1年) 教育相談(3年)(～30日) |
| 23日(火)     | 祝秋分の日                 |
| 24日(水)     | 代休(1年)                |
| 25日(木)     | 中間テスト週間開始(～10/1)      |

