



健康な体  
誠実な心  
豊かな知性



しのめ  
尾張旭市立東中学校  
学校だより

令和2年度 第9号

I wish you a year filled with peace, good health and happiness.



## 毎日「いいこと」を3つ見つける習慣

長い2学期が終わりますね。2学期も、たくさんの人とお話をする機会がありました。その中で感じたことは、ニコニコしている人には、「また話したいな」「また会いたいな」という感情を抱くということです。ニコニコしている人、言い換えれば「ごきげん」な感じの人です。皆も、これまでに同じようなことを思ったことがあると思います。機嫌(きげん)がいいことで起きそうなことを挙げてみました(右枠囲み)。ですが、メンタルトレーナーの方が言われるには、いいことが起きるから機嫌がよくなるのではなく、実は機嫌がいいから、その人にいいことが起こるのだそうです。そして、その「機嫌」を決めるのは、そのひと本人の意志だそうです。

自分の機嫌は、自分自身でコントロールできると言われても、いつも「ごきげん」でいることは、なかなか難しいと思います。あるメンタルトレーナーの方は、次のような方法を紹介されています。「毎日いいことを3つ見つけることを1週間続ける」。たとえば、「今日は青空がきれいだ」「横断歩道で車がとまってくれた」など、日常の中にあるちょっとうれしいことでいいと思います。それを見つめることを習慣化することで脳の中にいいことを見つめるアンテナと回路が増えていくので、いいことの方に意識が向いて「ごきげん」になっていくそうです。

まだまだ収束が見えない感染症。その予防対策のため、様々な制限が続きます。そんな中でも、「いいこと」はたくさんあります。いいことをたくさん見つけて「ごきげん」な人になってください。あなたの機嫌がいいと、あなたの家族も友達も大切な人も、嬉しくなって「ごきげん」になっていくものです。また、「ごきげん」な人は、なんと免疫力が高まり健康になるという研究報告もあるようです。この年末年始、そして新しい年、あなたの大切な人の笑顔のためにも、「ごきげん」でいる時間を意識して増やしていってくださいね。

### 機嫌(きげん)がいいと

- ・人間関係が良くなる(誰からも好感をもたれる)
- ・仕事(勉強)がはかどり、成果を出しやすくなる
- ・チャンスが巡ってきたり、いいことが起こりやすくなったり、運も良くなる
- ・穏やかで落ち着いているのでミスも少なくなる
- ・場の雰囲気明るくなる
- ・まわりのひとにとって居心地がよくなる



### 保護者の皆様へ

毎日の検温や健康観察、そしてご家庭での確かな感染症対策のおかげで、この2学期、子どもたちの安全や健康を守ることができました。ご協力いただき、本当にありがとうございました。この年末年始、ご家庭でもお子様と一緒に2学期の生活をふり返っていただき、成長の姿、努力の姿をぜひ認めてあげてください。自分のがんばりを見てくれたという実感は、必ず次の成長意欲につながっていきます。



2学期を終えるにあたり、保護者の皆様のご理解とご支援に深く感謝申し上げます。感染症には暮れや正月の休みはありません。ご家族での引き続きの予防をお願いいたします。どうぞよいお年をお迎えください。

**学校閉庁のお知らせ** 12月28日～1月4日まで、学校は閉庁となります。この期間、学校への電話は通じません。緊急の場合は、市役所教育行政課〔76-8178〕におかけください。時間外や12月29日～1月3日は市役所時間外受付〔53-2111〕へお願いします。

### 新型コロナウイルスのNOW!!!第3波

公立陶生病院の武藤義和先生が作成された「対策」の最新版です。ぜひご家族でご覧ください。手洗い、マスク、換気、三密回避は、やはり確実に。



## 寒気到来…大雪による立ち往生

12月16日(水)、今季最強の寒気が訪れ、尾張旭市でも朝晩に雪が降りました。寒さに凍えながら登下校した東中生も多くいたことと思います。

その寒気の影響により、新潟県と群馬県の県境を走る関越道で2,100台もの車が大雪の影響で立ち往生し、解消するまでに52時間もの時間がかかったという報道を目にした人も多くいると思います。

車に取り残された多くの人たちは、厳しい寒さに止まない雪、そしていつまでこの状況が続くのだろうかという先の見えない状況から、これまで経験のしたことのない大きな不安にかられたことは簡単に想像することができます。また、立ち往生に巻き込まれた人たちの家族や友人、仲間の方々もひどく心配したり、何もできない状況にいら立ちを覚えたりしたのでは、とも想像が付きまします。



→ 雪のため関越道で立ち往生する車

## 困ったときはお互いさま

そのような報道の中で、心温まる記事をいくつか目にしました。短くまとめて紹介します。

### 「おせんべいどうぞ」

立ち往生に巻き込まれた食材配達のトラック運転手が、周りの車1台1台を回って「おせんべいどうぞ」と声をかけ、トラックの荷台に積まれたおせんべいを配った。

おかげで、おせんべいを受け取った人は激しい空腹と押しつぶされそうな不安を乗り越えることができた。

### 「よかったら私の車で暖をとって下さい」

私の車は立ち往生した時、ガソリンがあと少ししか残っていなかった。このまま暖房を使い続けると、いずれはガソリンが切れてしまう…絶望的な状況だった。

その時、後ろの車の方が「ガソリンの残りはまだありますか?」と、厳しい寒さの中尋ねてきた。私はガソリンの残りが少ないことを告げると、「この状況が解消するまで、よかったら私の車の中で暖をとってください」そう言ってくれた。

### 「困ったときはお互いさま」

高速道路の近くに住む飲食店の方たちが、高速道路ののり面(人工的な斜面)を踏み固めて道をつくり、疲れ切った運転手にトイレを貸したり、コンビニや駅まで車で送ったりした。近くでラーメン屋を営む男性にいたっては、無償でラーメンを提供し、寒さに凍える多くのドライバーが熱いラーメンをすすった。ラーメン屋の男性は「立ち往生は悲惨な状況だった。困ったときはお互いさま」と話した。そして多くのドライバーは「優しさに助けられた」と目を潤ませた。



## 自分にできることは何だろう…

今回取り上げた関越道の雪による立ち往生の件。絶望と不安の中でも多くの人々が「自分にできることは何か」と考えて起こした行動を受けて、東中生のみなさんはどう感じたでしょうか。

今年の冬休みはコロナの影響もあって、例年以上に家で過ごすことが増えるでしょうし、もしかしたら地域との関わりがあるかもしれません。短い冬休みだからこそ「今、自分にできることは何だろう」と考えて一日一日を過ごし、2020年の良い締めくくりと、2021年の良いスタートができることを願っています。