

## ストレスをプラス思考で!

漬券から (してあります)

ストレスには脳を活性化させる「善玉」と、意気消沈させたり無気力にさせたりする「悪玉」があるという。成功者に共通する要素は、「ストレスに強い」ことがあげられる。新しい仕事を与えられた場合、「がんばるぞ」と意気を上げ心躍る人がいれば、「失敗したら、余計な仕事」と考える人と、多種多様だが、この差が大きい。

ストレスは発生源が同じでも、常にプラス思考で取り組むか、マイナス思考で受け止めるかで、善玉にも悪玉にもなる。優秀な人材ほど、ストレスに強いのは、どのような状況においても、物事をプラスの感情でとらえることができるためだという。不遇な境遇におかれたとしても「やってやれないことはない」「やらずして成果は残らない」といったプラスに思うことで、やる気は生まれ、仕事への意気込みが大きく変化する。

プラス思考で気持ちワクワク、心はウキウキと弾み、自然に能力は発揮できる。今年も「あと1ヶ月しかない」とするか「まだ31日もある」と考えるか、差は歴然。ストレスをエネルギーに変えよう。

ブ顔謹ブ と われる謹、 え夕をちょっと え、暮を 夕にして ごしてみましょ。

12月17日(水) 授業参観・学年懇談会となります。

- 1年生は、1時30分から親子活動
- 2,3年生は、2時から授業参観

### ~~ホールポディーカウンターによる検査を実施~~

11月25日(火)から12月1日(月)にかけての5日間、ホールポディーカウンターによる内部被ばく検査を実施しました。放射性物質が体内にどれ位含まれているかを検査しました。検査の結果については、約1ヶ月以内に各家庭に郵送で届く予定になっています。



### ◆ジュニアボランティア閉講式

11月27日(木)の午後4時から、西袋公民館ジュニアボランティア養成講座の閉講式を実施しました。公民館長さんからあいさつをいただいた後、一人一人に修了証書が授与されました。

今年度は21名の生徒がジュニアボランティアの活動に参加し、全10回の講座がありました。すべての講座に参加し皆勤賞をいただいた生徒が5名、精勤賞が2名、特別賞(3年間活動)が1名いました。来年度もたくさん参加し、



有意義な活動をしてほしいと願っています。

### 《西中生の活躍》

◎福島県生徒造形作品展《特選》

- |    |       |       |
|----|-------|-------|
| 1年 | 佐藤 千尋 |       |
| 2年 | 小林恵美奈 | 水野 流加 |
| 3年 | 高梨莉々香 | 溝井りり子 |
|    | 水野 葵  | 齋藤 芽生 |

◎愛護育成会作品展

- |     |      |       |
|-----|------|-------|
| 優秀賞 | 佐藤 樹 | 渡邊 海都 |
|-----|------|-------|

※師走(12月)の語源・由来

師走は当て字で、語源は諸説あり正確な語源は未詳である。師走の主な語源説として、師匠の僧がお経をあげるために、東西を馳せる月と解釈する「師馳す(しはす)」がある。現代の「師走」と漢字の意味も近い。

★さて次の月は何月を表すのでしょうか。

- |    |    |    |    |     |     |
|----|----|----|----|-----|-----|
| 卯月 | 長月 | 睦月 | 文月 | 如月  | 神無月 |
| 霜月 | 弥生 | 皐月 | 葉月 | 水無月 |     |

### 新人戦東北大会出場報告

11月26日(水)の午後4時から、須賀川アリーナにおいて、新人戦県大会優勝・東北大会出場教育長報告会が行われました。本校からは、県新人戦バドミントン競技シングルスでベスト8になり、東北大会出場を決めた遊佐葉那(2年)さんが出席し、東北大会での意気込みを述べてきました。東北大会は次のとおりです。

※東北中学校バドミントン選手権大会  
12月26日(金)~28日(日)  
青森県武道館(弘前市)



### ☆☆こころの窓☆☆

根気や努力の大切さを言ったことばは、「雨だれ石をうがつ」や「石の上にも3年」など、たくさんあります。安易に成功ばかりを求めず、一步一步着実な歩みが大切なかもしれません。

### 根気よく

どんなによいことでも、一挙に事が成るということはまずあり得ない。また一挙に事を決するというを行えば、必ずどこかに無理を生じてくる。すべて事は、一步一步成就することが望ましいのである。

だから、それがよいことであればあるほど、そしてそれが正しいと思えば思うほど、まず何よりも辛抱強く、根気よく事を続けてゆく心構えが必要であろう。

「徳、孤ならず」ということばがあるけれども、これは正しいことはいつかは必ず人々に理解してもらえると意味にも通じる。しかし、これとても、いっぺんにというわけではない。徐々にということである。だから、いかに正しいと思うことでも、その正しさにとらわれて、いたずらにことを急ぎ、他を誹謗するに急であってはならない。自らの正誤を世に問うためにも、まずは辛抱強く、根気よく事をすすめてゆくという謙虚な姿がほしいのである。

あわただしいこの人の世、ともすれば浮足立って、辛抱の美德、根気的美徳が失われがちであるが、お互いに謙虚に二省、三省してみたいものである。