



大砂土中だより

は つ ら つ

澆 刺 と



さいたま市立大砂土中学校

048-684-8004

<http://osato-j.saitama-city.ed.jp>

No.9 令和8年1月13日号

自分を律する

校長 倉林 弥生

謹賀新年。2026年、令和8年を迎えました。初心を忘れることなく、新しい年への期待と希望を抱きながら、実りある1年になることを願っています。

保護者の皆様並びに地域の皆様には、昨年は大変お世話になりました。今年も昨年同様、本校への変わらぬ温かい御理解・御支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

2学期の終業式とさらに3学期の始業式で「自分を律する」ということについて話をしました。

「自分を律する」ということは、「周囲に流されることなく、自分で決めた計画やルール等に従って行動し、コントロールしながら、自分自身を正しい方向へ導くこと」です。一見難しいと感じるかもしれませんが、計画やルール等は、どんなに些細なことでもかまいません。決めたことを継続することで、「やればできる自分」に自信が持てます。自信を持つことができれば、心にゆとりが生まれ、周囲に優しく接することができます。そして自分でも気付かないうちに人として何倍も大きく成長できると思うのです。それが「自分を律する」ことができた結果です。

「一年の計は元旦にあり」 私も元旦を機に、自分自身で決めた計画や習慣がいくつかあります。その一つが、「就寝直前に今日できたことや、よかったことを3つ言う」ということです。

心理学では「Three Good Things (スリー・グッド・シングス)」と呼ばれ、科学的に効果が認められていることもあり、明日という日を爽やかに新たな気持ちで迎えたいと考え、元日から始めました。今のところ、成果があるように感じます。起床後に感じる倦怠感や、もやもやした気持ちが減少している感覚があります。まだ始めたばかりですので、他に決めたことと併用しながら、この1年を前向き思考で、明るく過ごしたいと思っています。そして「自分を律する」ことができれば、とても嬉しいです。

いよいよ3学期を迎えました。そして今年度も残すところ、3カ月足らずとなりました。

3学期は、各学年のまとめの学期であり、新年度へ向けての心の準備期間でもあります。

1年生は、来年度、いよいよ先輩となります。後輩を迎える心構えを日々の行動で示してください。

2年生は、来月上旬に2泊3日の「館岩自然の教室」に出発します。ここまで積み上げてきた集団力の最終チェックの場です。スキー実習での上達の喜びや楽しさを味わうと共に、来年度に集団として、立派な最高学年となるための自覚と責任を培うラストチャンスでもあります。

3年生にとっては、義務教育最後の、そして中学校卒業後の進路を決定する大事な学期となります。今が一番つらい時期かもしれません。それでも揺らぐことなく、自分を信じて、最後まで諦めずに前向きな姿勢を貫いてください。「冬来たりなば春遠からじ」 暖かい春はもうそこまで来ています。

この1年間で、生徒、保護者の皆様、地域の皆様、そして職員にとりまして、幸せな年となりますことをお祈り申し上げるとともに、今年も活気ある教育活動を推進してまいります。