



まじめな努力 = 楽しい時間

担当：上野

長かった夏休みも終わって **9月** となり、2学期が始まりました。今年の8月は「酷暑」と「オリンピック」の夏でしたが、学習あるいは部活動中心の有意義な時間を過ごすことができましたでしょうか。

さて、**2学期**です。「2学期」をどのように捉えたらよいのでしょうか。私は、2学期が1年の中で一番大切な学期だと思っています。それはなぜか？ 他の者との差が大きく開いてしまう時期だからです。1学期は1年生にとって、新たな学校での生活がスタートした時であり、4月には「やる気」や「前向きな気持ち」を皆が持っていたはずですが、入学から5か月が経った現在では、入学当初の新鮮な気持ちや緊張感が薄れ、気が緩んでいる人もいます。

入学当初の気持ちを思い出し、「さあ、やるぞ！」と再スタートする人としらない人。その差が開くのが2学期なのです。一度開いた差はどんどん大きくなります。時間が経つごとに大きくなります。一日も早く気持ちの仕切り直しをしてください。

『もしかして、9月病？』

9月病とは…ゴールデンウィーク明けに心身の不調が出る5月病と同じようなもの。

- 9月病のサイン…
- ・朝、寝床から出られない
 - ・通学電車が苦痛だ
 - ・体がだるい
 - ・着信への反応が鈍くなった
 - ・食欲低下や消化不良がある
 - ・頭がぼんやりする
 - ・目先のことに集中できない
 - ・身近な人に当たってしまう
 - ・漠然とした不安がある
 - ・人から軽視されていると感じる
 - ・自分に自信が持てない
 - ・何をすることも億劫だおっくう

9月病の治しかた…よく寝る ・よく食べる ・大きな声で喋るしゃべ ・日光に当たる（屋内の窓際でよい）

☆9月ながつき（長月）の行事予定・月訓『礼儀』

1	日		16	月	敬老の日 
2	月	始業式・身だしなみ指導	17	火	
3	火	課題テスト	18	水	
4	水		19	木	月曜日授業（G科7限目有り）
5	木	身だしなみ指導（再）	20	金	
6	金	学習支援教室開始	21	土	受験対策講座
7	土		22	日	秋分の日 
8	日		23	月	振替休日
9	月	学年朝礼・チャレンジ0週	24	火	文化祭振休
10	火	第71回私学美術展 執行部合同会	25	水	
11	水		26	木	文化祭準備（終日）
12	木	常任委員会	27	金	文化祭1日目
13	金		28	土	文化祭2日目
14	土	第3回保護者会役員会・委員会	29	日	
15	日		30	月	QUアンケート・体育祭クラス別予行

☆コラム 輝かしい成果を残すために

7月26日から8月11日までの17日間でパリオリンピックが開催された。世界各国を代表する選手がそれぞれの技を競い合い、多くのメダルアスリートが誕生した。日本選手団も大いに活躍し、金メダル20個、銀メダル12個、銅メダル13個と、海外で開催した大会の中では、過去最多のメダルを獲得した。テレビ中継や新聞インターネットなどのニュースを見ている我々にとっては、メダルの色や順位という結果に着目しがちでありすごいとか、残念であったなどの感想が多くを占めるが、競技直後の選手の姿より、これまでどれだけの努力を積み重ねてきたのかを垣間見ることができる。金メダルを期待されていた選手が試合に敗れて泣き叫ぶ姿、メダル獲得が決まり飛び上がって喜ぶ姿、恐らく多くの犠牲を払い、この日のために生活の全てを捧げてきたからこそその反応であると思う。また、金メダリストの気質として、スケートボードの堀米選手が成し遂げた大逆転から学ぶところが大きい。5回の競技で一発の技を競うものであるが、4回目の競技を終えた時点では7位であった。最後の1回の競技では、無難な技を成功させればメダル圏内の可能性があるところ、後悔しない選択として、これまで失敗し続けてきた高難易度の技にチャレンジした。結果、完璧な技を成功させて金メダルを獲得した。小さくまとまらず、妥協のない挑戦が素晴らしい成果を呼び寄せる。磨かれた技術だけではなく、最後は精神力であることを教えてくれたように感じる。