



神河中だより

学校教育目標

変化に対応し やさしく 楽しく たくましく



— 2月号 —

令和8年2月2日発行

神河町立神河中学校

決断して他を忘れる ～不安を取り除き集中力を高める～

2月に入りました。いよいよ3年生は私立入試、公立高校推薦・特色選抜入試など入試が刻一刻と迫ってきています。「やれる」「いけるかも」といった自信が少しでも芽生えてきていますか。それともその反対で、やればやるほど不安が募るといった人もいないでしょうか。そんな時、どうすれば不安を減らせるかについて考えてみました。

まず前提として、不安は誰しもにあるということで、自分だけが不安を感じていると思わないでください。不安を減らす方法はいくつかあります。そのうちの1つに「決断をして、他のことは忘れる」というものがあります。なぜこの方法が有効なのかというと、決断することで、心がすっきりし、集中しやすくなるからです。何かを決められずに迷っていると、その迷いが不安を増幅させるからです。でも、一度決めてしまえば、迷う必要がなくなり、そのことに専念できるからです。

『成功哲学の祖』と言われるナポレオン・ヒルが調査したところ、失敗の原因のうちの最大のものは「決断力の欠如」だったそうです。明確で具体的な目標を設定し、素早い決断力のもとに行動することが大事だそうです。

「本当にこれでいいのかな」と疑問に思うこともあるかと思いますが、大切なのは、一度決めたらその決断に自信をもち、その日は他のことを考えないことです。これにより、心の迷いが減り、不安が和らぎます。不安を感じることは悪いことではありません。しかし、その不安に飲み込まれてしまわないように、しっかりと自分で決断し、他のことは忘れることが大切なのです。次に掲げていることをやってみて、自分を落ち着かせてみてはいかがでしょうか。

1. 深呼吸をして心を落ち着かせる…鼻から4秒かけて息を吸い、お腹を膨らませ、一旦息を止め、口から8秒かけて息を吐き出し、お腹がへこむを感じる。これを数回繰り返す。
2. 気分転換と感情の整理…体を軽く動かす。信頼できる人に話す。規則正しい生活リズムを作る。
3. ポジティブな思考と行動をする…自分に優しく、前向きな言葉をかける。具体的な行動を起こす。

2月4日は立春 ～春はもうすぐそこに～

今年は、明日2月3日が節分、2月4日が立春です。暦の上では春になってきています。「節分」とは、季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをさす言葉です。そのため、実は「節分」は年に4回あるのです。中でも立春は、旧暦の1年の始まりにあたる日であり、厳しい冬を乗り越えて春を迎えることから、「節分」の中でも特にめでたい日であり、大切な日とされてきました。そのため、立春の前日にある「節分」は今でいう大晦日のことをさすように考えられています。大晦日に、新しい年が来る前に1年の邪気や悪いものを祓い、清めた状態で新しい1年を迎えるための儀式として「豆まき」をするようになったといわれています。また、「恵方巻き」を食べる風習もあります。その年の恵方（今年は南南東）を向いて、しゃべらずに黙々と食べると願いが叶うといわれています。地域によってはけんちん汁を飲んだり、そばを食べたりされているところもあるそうです。



< 2月行事予定 >

日	月	火	水	木	金	土
2/1	2	3	4	5	6	7
郡市区対抗駅伝	交通指導・生徒朝礼 3年生補充学習 部活動終了(17:25) SC	3年到達度テスト ノー部活デー	ノー部活デー		3年生補充学習 (一部補充あり)	土曜講座 中播新人駅伝
8	9	10	11	12	*13	14
	生徒朝礼 3年生補充学習 SC	県内私立入試 1・2年到達度テスト	建国記念の日	PTA役員会 ノー部活デー		
15	16	17	18	19	20	21
	生徒朝礼 推薦・特色・多部I入試 ノー部活デー	期末考査①	期末考査②	期末考査③ 特別支援高等部学力検査	推薦・特色・多部I 合格発表	土曜講座 県新人陸上
22	23	24	25	26	27	1/28
	天皇誕生日	生徒朝礼 学校運営協議会 3年生補充学習	専門部会 1年生働くことについての ゲストティチャーに学ぶ会 ノー部活デー		特別支援高等部合格発表	土曜講座

※SC：スクールカウンセラー来校日

*定時退勤日

【3月の行事予定】

- 4 (水) ノー部活デー・専門部会
- 5 (木) 卒業式予行・3年生を送る会
- 9 (月) 卒業式準備・ノー部活デー
- 10 (火) 第15回卒業証書授与式・ノー部活デー
- 11 (水) 小6体験授業 (午後)
- 12 (木) 公立学力検査・多部Ⅱ期入試
2年生遺族会戦争体験語り部事業
- 16 (月) 2年生ストレスマネジメント教室
- 18 (水) 1年生認知症サポーター育成講座 ノー部活デー
- 19 (木) 公立学力検査・多部Ⅱ期入試合格発表
2年生栄養指導
- 23 (月) 学年末懇談会
- 24 (火) 修了式・ノー部活デー
- 25 (水) ~4/6 (月) 春季休業日



<第53回兵庫県アンサンブルコンテスト西播地区大会>
 管楽5重奏【銀賞】 管楽4重奏【銀賞】 打楽器4重奏【フェスティバル部門出場】
 <第52回福崎町ロードレース大会>
 中学女子3km 第1位 11'22" (大会新) 小川結衣 第3位 12'09" 藤原実由
 中学男子3km 第3位 10'15" 藤原悠樹 第6位 10'48" 青木花咲