

## 話すことは、つらい思いを放つこと

☆ 寄り添ってくれる人がいます！ 悩みやつらい思いを相談しよう ☆

校長 井上 春好

誰かに嫌なことをされても、何かつらいことや悩みがあっても、家で困ったことがあっても、弱音をはいてはいけないと思っている人がいるかもしれません。もちろん、一人で頑張って、自分の力で乗り越えていくことも大切です。でも、時には頑張らないことも必要です。一人では解決できないことがたくさんあります。大切なことは、信頼できる周りの人や相談機関と一緒に解決していくことです。

ですから、困ったときは、勇気を出して相談してください。悩んだり、つらかったりしたときは、3人の人に相談するといわれています。3人に相談すれば、あなたの気持ちを理解して、寄り添ってくれる人が必ずいます。家族や友だち、担任の先生はもちろん、学校にもたくさんの大人がいます。話しやすい人に、時には話すことが大切です。



\*出典：2018年度 ACジャパン 「話すことは、つらい思いを放つこと」 制作 大広 大阪本社

## 一つの言葉が、人の心を温める

きれいな言葉や優しい言葉は、人の心を温かくしてくれます。逆に、ひどい言葉は、言われた人だけではなく、使った本人や周りの人の心を冷たくしてしまいます。物や人を攻撃する言葉からは、何も生み出されません。

少し難しい表現ですが、「言葉は洗って使え」と警句にあります。日常使う言葉やSNSで発信する自分の言葉に気を配り、きれいな言葉、優しい言葉を自然に使うことができる心をもった子どもたちになってほしいと切に願います。

	<p>「ありがとう」「すごいね」「だいじょうぶ」 「よかったね」「どういたしまして」 「がんばってね」「がんばっているね」 「応援しているよ」「かっこいいね」 「その気持ちわかる」……………</p>
--	---

一つの言葉でけんかして  
一つの言葉で仲直り  
一つの言葉で頭が下がり  
一つの言葉で心が痛む  
一つの言葉で楽しく笑い  
一つの言葉で泣かされる  
一つの言葉はそれぞれに  
一つの心をもっている  
きれいな言葉はきれいな心  
優しい言葉は優しい心  
一つの言葉を大切に  
一つの言葉を美しく

\*出典：作者について 諸説あり

11月は「ふれあい月間」でした。東京都のすべての学校で、友だちとの関係を見直したり、いじめのない学校にするための活動を行いました。ご家庭でも、お子様の様子に気を配っていただくとともに、相談することの大切さ、言葉の大切さについて話題にしていいただければ幸いです。

## 海外派遣生徒 報告会 11/12 (火)

夏休みに、オーストラリアでホームステイをし、さまざまな体験をした、〇〇 〇〇くん (2D)、〇〇 〇〇さん (3D) が全校生徒の前で報告会を行いました。

オーストラリアの自然、文化、日本との違い、現地で体験したことなど、オール イングリッシュで、映像をつかって興味深い報告をしてくれました。



## 2年生 都内校外学習 11/28 (木)

大泉学園駅集合・解散で、上野・浅草・両国駅周辺を中心に班行動での校外学習を行いました。江戸時代から現在の東京に受け継がれてきた歴史や伝統・文化、関東大震災や戦争からの復興の歴史を学ぶとともに、浅草での買い物や仲間との食事を楽しみました。

班行動を通して、それぞれが役割を担い、仲間を気遣い、責任を果たすことと協力することの大切さを身につけることができた1日となりました。



\*大泉学園駅での報告



## 練馬区中学校駅伝大会 11/30 (土)

練馬区中学校 PTA 連合協議会主催、第18回練馬区中学校駅伝大会が、光が丘公園で開催されました。

本校からは、男女各1チームと個人走に男女各1名が参加し、一人一人が1秒を削り出す走りをしてくれました。

朝早くからご協力いただいた PTA 役員・応援に来てくださった皆さま、ありがとうございました。[以下、敬称略]



### <男子40位>

1区: 〇〇 〇〇 (1B)      2区: 〇〇 〇〇 (1D)  
 3区: 〇〇 〇〇 (2C)      4区: 〇〇 〇〇 (1A)  
 5区: 〇〇 〇〇 (1C)      6区: 〇〇 〇〇 (1C)

### <女子37位>

1区: 〇〇 〇〇 (1B)      2区: 〇〇 〇〇 (1D)  
 3区: 〇〇 〇〇 (1A)      4区: 〇〇 〇〇 (2B)  
 5区: 〇〇 〇〇 (2D)      6区: 〇〇 〇〇 (2D)

### <個人走>

近藤 希生琉 (1D)、浅沼 優里 (2A)



3年生の皆さんへ  
 これから進路決定までの時期は、不安や心配なことがたくさんあると思います。  
 保護者の方や家族、学校の先生、周りの人たちが、できる限り、皆さんを支えます。  
 人生には、努力・選択・判断をする節目が何度も訪れます。努力や挑戦をせずして成功はありません。自分の目標や夢の実現に向けて不断の努力を大切にしてください。  
 令和2年3月、一人一人が夢や希望をもち、大泉北中学校を力強く羽ばたいていけるように全員で頑張っていきましょう。  
 校長より

## 12・1月の主な行事予定

☆ 大北中ホームページを更新しています。ぜひ、ご覧ください。

12月3日 (火)	1年校外学習 (川越)	20日 (金)	中央委員会
4日 (水)	三者面談始	24日 (火)	全校美化活動
9日 (月)	朝礼 (歯の健康について)	25日 (水)	終業式
10日 (火)	三者面談終	26日 (木)	冬季休業日始
13日 (金)	避難訓練	12月29日 (日) ~ 1月3日 (金)	機械警備
14日 (土)	学校公開、2年国際理解教育	1月7日 (火)	冬季休業日終
19日 (木)	各種委員会	1月8日 (水)	3学期始業式

☆☆ 学校だよりの文字は、「ユニバーサルデザイン書体」を使用しています ☆☆