関 中 学 校 だ よ り

第４号　令和５年６月16日
ホームページアドレス http://www.seki-j.nerima-tky.ed.jp/

失敗は必要！　～失敗の数は経験の豊かさ～

校長　大澤　秀吉

今日の朝礼では、“失敗”のとらえ方について話をします。

失敗したくない人、失敗は好きではないという人どのくらいいますか？かなりいますね。何故、失敗は嫌なのでしょうか、笑われたことがあるから、からかわれた、プライドが許さないなど理由は様々でしょう。でも、見方を変えたら失敗をしたということは、沢山のことに挑戦したということ、経験値が高いということです。たくさん失敗をするほど経験が増し、残っている道を見てみると、もう成功の道しか残っていない。何があっても恐れず進んでいけるそんな道が残されています。どうですか成功の道を歩んでみたいと思いませんか？

ここで注意してほしいことは、失敗を活かせない人、同じ失敗を繰り返してしまう人もいるということです。どのような人かというと

＊失敗を自分以外の環境や人のせいにする人
＊いつまでもクヨクヨ引きずる人
＊何かを始める前に失敗を思い出し、一つ一つ再確認する人
＊夜遅くまでの強い光刺激

みなさんは、どうですか思い当たるものがあったら直ちにやめてください。

落ち込むなとは言いません、寝る前まで落ち込んで、いい勉強になった（いい経験をした）と思い直してぐっすり寝てください。いつまで落ち込んでも時間は戻りません。

眠りはとても大切です！

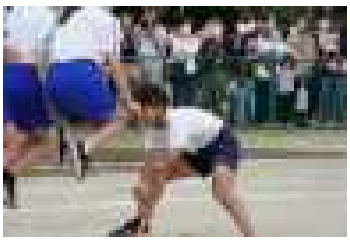
眠っている間に脳では問題解決のためのベストな状態への組み換えが起こっているそうです。

乗れなかった自転車が乗れるようになるのも、練習を繰り返したドリブルができるようになるのも、寝ている間に起こっている、脳の変化だそうです。

さあ関中生の皆さん、たくさん挑戦して失敗をし経験値をあげてください。

補足：この話のなかで伝えている成功する人とは、お金持ちで、社長になって等というカードをたくさん持っている状態ではなく、トラブルが起きても、慌てず解決できる人、仕事であれば部下のミスに対して、誰のせい？何が原因？と慌てて謝るだけの人ではなく、解決策を見つけ出し、部下と協力して乗り切ってハイタッチをするというような格好いい大人をイメージしています。話の中でうまく伝えられずに申し訳ありませんでした。　【５月２９日の校長講話に加筆】

【第49回　運動会】5月20日（土）運動会を行いました。朝4時台から先生方が校庭の水抜きをして、やがて登校してきた係生徒達と共に準備に入り、校庭の状態を見て競技の順番を変更して運動会を開催しました。そこには全力で取り組む感動的な生徒の姿がありました。またPTAの方々、PTAのOB会“つばさの会”の皆様にも助けていただき、熱中症や大きな怪我もなく無事に終えることができました。



【3年生　修学旅行に行ってきました】6月1日（木）～6月3日（土）

台風の影響により帰りの新幹線が2時間遅れるなど、様々なハプニングに見舞われましたが薬師寺の髙次喜勝さんが「大変だった方が思い出に残る」と、まるで予言のように話をされていたことが印象的でした。

【食について②】標準値≠健康値！

病院での検査結果は標準値に収まっているのに、体調がすぐれないということはありませんか？　検査では異常ではないのに、疲れやすい、イライラする、眠れない、こんな時は生活と食事を見直してみてください。早寝早起きをして朝日を浴びる、曇りや雨の日でも大丈夫、目に明るさを感じてください。タンパク質やビタミン類そしてミネラルが不足していませんか？まずは一週間早寝早起き、そして光を浴びること、バランスを意識した食生活を試してみてください。