

# 末吉中学校便り

～生徒と保護者の皆様、地域の皆様へ～

第313号

令和8年 6月26日(金)

横浜市立末吉中学校

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/sueyoshi/>

## ～～コップの法則～～

副校長 高木 佑輔

4月の新年度スタートからもうすぐ3か月。5月には修学旅行、自然教室、鎌倉遠足があり、6月は1学期試験と怒涛の日々が続きました。これほど慌ただしく過ぎる日々の中でも、毎日元気に登校し、活動しているみなさんの姿を見ると、私自身励まされ、元気をもらいます。本当にありがとうございます。そんな頑張るみなさんにちょっと振り返ってみてほしいことがあります。それが『コップの法則』です。



ちょっと想像してみてください。みなさんの目の前に水がいっぱい入ったコップがあります。そこに自分が飲みたいジュースを入れようとしても、水がいっぱい入っているので当然入りません。自分が飲みたいジュースを入れるためには、今入っている水を飲み干すか、別のコップに移すかなどをしないと入りません。ではこのコップをみなさんの『心』とします。『心』がいっぱいいっぱいの時、新しい何かを始めようとしてもうまくいかない・・・周りから何か言われても、心に入っていない・・・このように感じたことはありませんか？むしろ「今はそれどころじゃない。」「そんなこと言われても・・・」とイライラしたり、不安になったりと、気持ちがちんちんマイナスな方向へと向かっていってしまいませんか。そうなると今度はその感情を誰かにぶつけたり、物に当たってしまったりと、良くない行動へとつながってしまうということもあるかと思います。そんな時は、自分の中にある『心のコップ』を空にしてあげてください。

ではその『心のコップ』を空にするためにはどうしたらいいか。その方法は一人ひとり違うと思います。例えば、自分の好きな映画を観たり、音楽を聴いたり、ランニングや散歩をして体を動かしたりしてリフレッシュする人もいると思います。時には誰かに話を聞いてもらって、自分の気持ちを共感してもらうことで、心の整理をし、心を軽くするという方法もあると思います。方法は人それぞれです。それぞれのやり方で、自分の『心のコップ』を空にすることで、新しい一歩が踏み出せるようになります。

この3か月、最初にも書きましたが、本当に忙しい毎日を過ごしたと思います。環境が変わり、様々な人間関係の中で過ごすだけでも、みなさんの『心のコップ』にはどんどん水が溜まっていきます。「自分は大丈夫!」と思っていても、『心』は疲れています。どうか無理はせず、自分自身を振り返ってみてください。7月には面談もあります。自分自身を振り返る良い機会です。そして迎える夏休みが新しい自分に出会えるそんな素敵な時間になることを願っています。

## 鎌倉遠足

5月28日(木)、鎌倉校外学習を実施しました。「TKJ=楽しく・考える・情熱」という校外学習の目的を踏まえ、各班で事前学習の時間にそれぞれの班の防災学習テーマを定めてそれにそったコースづくりを行いました。当日は学校を離れて公共交通機関を利用して活動する中で、ルールやマナーについて改めて考え、大切にする姿勢も身についたことと思います。また、班員同士助け合う姿も見られ、思いやりの心を大切にして絆を深めることもできました。今回の学びをこれからの行事にも生かしてほしいと思います。



## 10組交流会

6月18日(木)に鶴見区個別支援学級交流会が寛政中学校で行われました。この交流会は秋にある合同宿泊学習に向けて、他の学校の生徒と交流を深めることが目標です。


今回、初めて他の学校の仲間と一緒にグループで活動しました。最初に行った自己紹介では、緊張もあり、声をかけづらそうにしていたのですが、ドッチビーが始まると、日ごろから練習をしていたこともあり、活き活きと活動することができ、緊張も解け笑顔が溢れてきました。

今後も宿泊学習に向けて、多くの仲間と絆を深めていってほしいと思います。



## 表彰

サッカー部	鶴見区大会	優勝
男子バスケットボール部	横浜市中学生バスケットボール選手権大会 東部ブロック大会	優勝
卓球部	横浜市中学校春季卓球大会 女子団体の部	準優勝
	神奈川県中学生学年別卓球大会 横浜地区大会	第5位(3名)
	横浜市春季カデット卓球大会	II部2年男子2ブロック3位 I部1年男子9ブロック優勝

		I部1年男子12ブロック3位
		I部1年女子1ブロック優勝
		I部1年女子4ブロック優勝
		I部2年男子2ブロック3位
		I部2年女子5ブロック3位
 柔道部	鶴見杯1年生大会	第5位
	スプリングカップ	敢闘賞
	神奈川県学年別柔道大会 2年	第3位(2名)
	神奈川県学年別柔道大会 3年	第3位(2名)