

別中ありがとう

2020年4月20日(月)
三木市立別所中学校発行

「心穏やか」に生活する！

新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が出され、誰もが経験したことのない外出自粛要請等が続いています。見通しが立たない毎日、不安やいらだちもあると思います。しかし、このような時期だからこそ、意識して“心穏やか”に日々の生活を送ることが大切です。

自分自身で変えられない状況の中で、少しでもストレスを軽くして、心穏やかに行動することは、自分次第で可能になります。勉強はもちろんですが、時間のあるこの時期にできることを見つけたり、読書の世界に浸ってみてはどうでしょうか。

例えば、いつもならあまりできないことを行う。部屋の片づけや庭の掃除、料理や洗濯など、お家の方が助かるようなことをやってみるのもいいと思います。

また、本に書かれた文字は、目を通して脳に届き、文字の意味を理解した脳は、何らかの音や映像を心の中に再生させます。小説の登場人物の会話から、男女の違いや年齢、優しい声など無意識のうちに脳に鳴り響かせます。また、「澄みきった青空」「緑の野山のかかる白い雲」も思い描くことができます。読書の世界を通して、世界旅行や宇宙へも行けます。

どんな状況であっても、今の自分の心と行動は、自分自身で決めることができます。まずは、穏やかな気持ちで周囲を見渡してみましょ。きっと、自分がこれからどう行動していったらいいのかが見えてくると思います。

新型コロナウイルスは難敵ですが、必ず対抗できるようになります。その時まで、自分を守り、周りの人も守るためにも、一人一人が賢く行動していきましょう。

学校長 林 信男



令和元年11月13日に別所町老人クラブの皆さんが、「花いっぱい運動」として花を植えてくださいました。その花も、大きく育ち、美しく咲き誇っています。



4月にはこんなことがありました。

4月7日（火）2・3年クラス発表、着任式、始業式。8日（水）第74回入学式、1年生学級開きが行われました。



クラス発表



着任式



始業式



入学式



1年1組学級開き



1年2組学級開き

5月 学校行事予定

日	月	火	水	木	金	土
部活終了18:00 完全下校18:15	4/27 臨時休校	4/28 臨時休校	4/29 臨時休校	4/30 臨時休校	1 臨時休校	2
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	進級テスト① 生徒会オリエンテーション 自転車通学説明会1年 校外生徒会 個人写真 身体測定 ☆	進級テスト② 部活オリエンテーション ☆	
10	11	12	13	14	15	16
▲	全校朝会 専門部会 ノ部活デー ※ SSW ☆	☆	SC ☆	☆	☆	
17	18	19	20	21	22	23
	学年集会 ノ部活デー ※ SSW ☆	☆	SC ☆	☆	☆	
24	25	26	27	28	29	30
	全校朝会 ノ部活デー 教育実習（～6/12） ※ SSW ☆	☆	SC ☆	☆	☆	
31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
	※ SSW ☆	☆	SC ☆	☆	☆	

※…教職員定時退勤日(18:00) ☆…給食日 SC…スクールカウンセラー勤務日 SSW…スクールソーシャルワーカー勤務日

《毎週月曜日に定時退勤日(18:01)に取り組んでいます。ご理解とご協力をお願いいたします。》