

# みみつ中央通信

帰宅する車の中でFMラジオを聴いていたら、こんな歌が流れてきた。

「もうすぐ今日が終わる やり残したことはないかい・・・」前川真吾さんの作曲で、かりゆし58の歌う、「オワリはじまり」という歌である。久しぶりにこの歌を聞いた。そして、考えてしまった。「何か今日、やり残したことは無かったかなー」

仕事をしている私たちも、学校で学んでいる子ども達も、毎日を当たり前のよう過ぎてしていると、今日のことをやり残して気分が悪いと感じることは、殆ど無い。生活のリズムが慣れてしまっている事が考えられるが、これは、毎日の目標が明確になっていないからだとも考えられる。

そこで、毎日の目標を明確にすることで、充実した一日一日を過ごすことが出来るのではないかと考えた。

例えば、今日は友達から、

「ありがとう」という言葉を十回以上言ってもらえるようにしようとか、登下校の時に、ゴミを拾う等、今日という一日の目標を決めることから始めてみる。簡単なことでも良いので、これをやり続けることが大事なのだ。小さな事でもやり続けることで自信につながるからである。つまり、自分のでき事をプラスに考える習慣は、自分にとって常にプラスになるのだ。もっと、自分の自信が付けたいならば、その目標を見えるように何かに書くといい。毎日、何も無く過ごすよりは、生活の中にメリハリができた方が、モチベーションも上がる。最初の一步が無ければ前には進まないからだ。

## 明日を味方にする方法は今日にある

おかんというロックバンドが「ゴールラインはスタートライン」という歌を歌っている。その歌詞のはじまりは、こうである。

もう何度目だろう

「さあ始めましょう」って

また同じ場所に立って

また同じこと言っちゃってるよ

やっと見つけた扉開いても

いつも「始まり」という場所でした



校長  
鈴木利明

やる気になって、スイッチが入ったとしても、三日で止めてしまったり、できない理由を考えたりと、長続きできない人も多い。「さあやろう」って決めても、気が付いたら同じ場所に立って、また、「さあやろう」って繰り返している。つまり、覚悟の問題である。

覚悟を決めたら、例外なく自分の周りが動き始めることに気が付く。それも、二種類ある。一つは、自分を応援してくれる人、もう一つは、否定的な人。実は、この否定的な人の方が、重要なのだ。否定するということは、「本当に覚悟が決まっているんですか。」と試されているのだ。そして、

そこで試されたことが、明日を味方にする方法につながっていく。

明日を味方にするとは、今日のことを明日に持ち越さないことである。明日という日は明るい日と書くように、明日が今日になった時、昨日の積み残しがあると今日という日がクレームを言うそう。

「どうして、昨日のことをもって来たの！昨日のことは、昨日のうちにやっておかないから、今日が気持ちよく始められないじゃない。」

誰でも経験があると思う。どこかで自分に甘くなったり、妥協してしまったり、今日できることを明日に持ち越してしまつたこと。その度に、早くしておけば良かったとか、もう少し努力すれば良かったとか思うもの

である。こうやって考えると、明日を味方にする方法は、近くにあることが分かる。そして、明日を気持ちよく迎えるためには、今日

を全力で生きると言うことでもある。これからの人生は百年と言われていて、これから百歳まで生きたとして、自分の人生折り返しを過ぎた。今まで経験したこと学んで来たことはたくさんある。本も読み多くの人と出会い、ご縁もいただいた。お陰様で毎日、充実した楽しい日々を送らせていただいている。感謝しかない。しかし、今日はあっても明日が必ずやってくる保障は誰にもない。

感謝と共に運良く、希望の朝が来たなら、その日を大切にしよう。大切にすることは、全力で今日をやりきることだ。それが明日を味方にする最善の方法である。

## 生徒会役員・専門委員会

令和2年度の生徒会役員と専門委員長が決定しました。生徒会は、生徒が中心となって行事を計画運営したり学校生活を楽しく充実させたりする組織です。生徒会3役の執行委員は、全校生徒の投票で選ばれ、専門委員長は、3人の執行委員を中心に組織されました。これから、先輩達が築いてきた歴史を新たに進化させて欲しいと願います。



### 【生徒会3役】

- 橋本煌佑 (会長)：「感謝」あふれる美々津中学校にします。
- 海野妃香 (副会長)：元気な学校と挑戦する心を持つ学校にします。
- 甲斐愛華 (書記)：和の3つのことを大事に活動します。

### 【専門委員長】

- 黒木将輝 (学習)：皆が笑顔で楽しく勉強できる環境を作ります。
- 白石拓海 (生活)：皆が笑顔で過ごせる学校にします。
- 河野由衣 (健康)：皆が元気で明るく充実した生活が送れる学校にします。
- 河野美空 (KIZUNA)：地域だけではなく世界にも貢献できる学校にします。

## 日向市長講話

～「利他の心」～ 令和元年11月28日

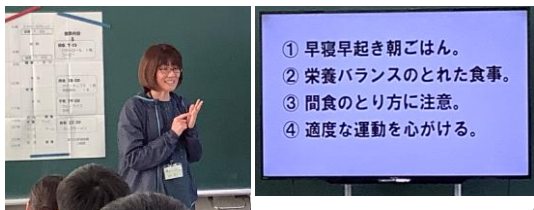


十屋幸平市長に來校していただき、「なぜ、市長になったのか」という講話を聴きました。日向市出身の市長は、日向のことが大好きで日向のことをいつも考えていることを強く感じました。

生徒に向けた話で一番覚えて欲しいことが「利他の心」でした。この言葉は、『心。』(著：稲盛和夫)にも出てくる言葉です。相手の思う心、相手にまごころをもって接すること。心が人を動かすと言いますが、まさしく、心の話でした。

## 食育授業

～「受験に勝つメシ！」～ 令和元年12月3日



- ① 早寝早起き朝ごはん。
- ② 栄養バランスのとれた食事。
- ③ 間食のとりに方に注意。
- ④ 適度な運動を心がける。



受験期における自分の食生活を振り返り、問題点を見つけることによって、生活習慣を改善することをねらいとして、栄養教諭の後藤貴美先生に授業をしていただきました。学力を向上させ、受験を乗り切るには、勉強ばかりでは、無理があります。確かな学力を身に付けるには、心と体の健康がとても大切です。丈夫な体を作るには、体力や睡眠も大事ですが、食については、何をどんなタイミングで食べるかによって、ベストの状態を保つことができます。これは、これから流行が予想されるインフルエンザ対策にもなります。健康な体は、すべてのバランスが大切です。学んだことを必ず実行しましょう。