

南中学校便り



令和5年1月10日(火)発行 第9号

- ・礼を正し
- ・場を清め
- ・時を守る

自己肯定感を高めよう

校長 長崎 伸一

自己肯定感とは何でしょう。それは「自分の存在そのものを認める感覚」のことです。他人と比べることなく、ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定する、好意的に受け止められることで生まれる感覚です。この感覚こそが、不確かな時代を幸せに生き抜くための唯一にして、最強の武器になりうると主張する人もいます。その人の著書によると自己肯定感にはさらに「達成力」「仲間力」「感情力」の三つから身に付けられると続きます。



「達成力」は物事を粘り強く続けて目標を達成する力のこと。みんなも何かを成し遂げたエピソードやそこに至るまでの苦労や努力、例えば失敗に終わったとしてもそこから学んだことなどの経験がきっとあるでしょう。「仲間力」は周りの人と協力する力のこと。多くの学校行事は、これがないと成しえないですね。仲間と協力して達成した時の喜びは何ものにも換え難いものです。「感情力」は自分の気持ちをコントロールする力のこと。なかなか怒りや苦しい気持ちをコントロールできない人もいます。逆にうれしい気持ちを素直に表現できない人もいるかもしれません。



ありのままの自分に満足し、価値ある存在として受け入れる力が自己肯定感であるとすれば、前向きな思考をすることが大切です。例えば、何かに失敗して自信をなくし、ネガティブになり、自己肯定感が下がってしまうという負の連鎖に陥ってしまうことはないでしょうか。それよりも自分の強みを知り、ポジティブになり、自己肯定感が高まるという方向へ持っていきたいものです。自分の強みがわからないという人もいます。そんな人は小さな成功体験を積み重ねていきましょう。こんなことができたという体験が少しずつ自信につながっていくことでしょう。他人と比べてはいけません。あなたのペースで歩めばいいのです。

今年は、卯(うさぎ)年。その跳躍する姿から「上昇」「向上」の象徴として親しまれてきました。どうか今年一年が皆様にとって「飛躍」する年となりますように。



スクールカウンセラー来校日(1月)のご案内

お申し込みの際は、担任または教頭までご連絡ください。
 【市カウンセラー】中島由美子先生：1月11日(水)午後、23日(月)午後
 【県カウンセラー】榎山 春香先生：1月13日(火)午前



「南中 JUMP」から「南中笑明」へ

11月21日(月)から、令和4年度後期、第65期生徒会の活動がスタートしました。生徒会引継ぎの様子は、ホームページでお知らせしました。

さて、引継ぎ式の後生徒会長から、第65期生徒会のスローガンの発表がありました。「南中笑明」(なんちゅうしょうめい)です。みんなで協力して、本物の笑顔があふれる南中をめざします!
 <第65期生徒会執行部>



職	名前	年・組	職	名前	年・組
会長		2年2組	書記		2年2組
副会長		2年1組			
		1年3組	会計		2年3組
					1年2組

クリスマスコンサートがありました!

12月22日(木)、昼休みに体育館で吹奏楽部によるクリスマスコンサートが行われました。この日は気温が低く、外は雨が降っていました。そのせいか、予想を大きく超える生徒が集まり、クリスマスソングを中心に楽しむことができました。



吹奏楽部の皆さん、限られた時間の中での準備、素晴らしい演奏をありがとうございました。

<コンサートの様子>

南中学校 栄光の軌跡!

- 第49回県吹奏楽アンサンブルコンテスト
クラリネット三重奏 銀賞 T・サクソフォン (2年1組)
- 第50回 JA 共済小・中学生交通安全ポスターコンクール
銅賞 (3年4組) 佳作 (2年4組)
- 第66回 JA 共済小・中学生書道コンクール
半紙の部 佳作 (3年3組)
- 明るい選挙啓発標語コンクール 優秀賞 (3年4組)
- 第24回南九州市かわなべ青の俳句大会 入選 (1年1組)



<編集後記>

- 新年あけましておめでとうございます。令和4年度も残り3か月となりました。ICT教育の推進やPTA改革、校則や制服のあり方等、学校は変革の中にあります。本年もこれまで以上に御理解、御協力のほどお願いいたします。
- 昨年はPTA活動に関するアンケート等への御協力ありがとうございました。多くの貴重なご意見や執行部の皆さんへの励ましの言葉もいただきました。執行部会を重ね、令和5年度のPTA活動について検討してまいります。

日	曜	1月
1	日	元旦
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	週休日
8	日	週休日
9	月	成人の日
10	火	始業式 大掃除
11	水	実力テスト(3年) 市SC来校
12	木	PTA理事会
13	金	
14	土	土曜授業日
15	日	週休日
16	月	
17	火	健考の日 鹿児島学習定着度調査(1・2年)
18	水	鹿児島学習定着度調査(1・2年)
19	木	
20	金	入学説明会(南中)
21	土	週休日
22	日	週休日
23	月	市SC来校
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	週休日
29	日	週休日
30	月	
31	火	県SC来校