



## Well-being (ウェルビーイング) な学校！



いろいろあった6月も終わり7月に入りました。毎日梅雨らしい蒸し暑さが続いています。梅雨が明けると、夏の猛暑がやってきます。栄養（食事）、休養（睡眠）、適度な運動など規則正しい生活を送り、気力と体力をつけて楽しい夏休みが迎えられようように「健康第一」を心がけていきましょう。特に、命に関わるほどの暑さが続くことが予想されます。くれぐれも熱中症には十分注意してください。

さて、間もなく1学期も終わろうとしています。4月に行った宿泊学習（1年生）、「4年ぶり」に訪れたオキナワ修学旅行（3年生）、そして運動会や校外学習（2年生）など、どの取り組みも天候にも恵まれ、仲間との絆（きずな）を深めることが出来、学年全体、学校全体として大きな成果を上げることが出来ました。そんな中、皆さん一人ひとりはどうだったでしょうか？「自分らしさ」を発揮することが出来ましたか？まわりの人たちの「自分らしさ」を大切に出来ましたか？そして、あなたにとって、この1学期は「幸せ」（しあわせ）でしたか？

皆さんはWell-being（ウェルビーイング）という言葉聞いたことがありますか？この言葉は、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する言葉で、「幸福」（こうふく）と翻訳されることも多くあるそうです。世界保健機関（WHO）憲章前文では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」がWell-being（ウェルビーイング）だと言っています。

以前読んだ本の中に、自分自身が「幸せ」（しあわせ）や「幸福」（こうふく）を感じるには4つの気持ちが必要であると言われていています。1つめは「やってみよう」という気持ちです。夢や目標をもって、それを実現するために学ぼう、成長しようとしていることです。2つめは、「ありがとう」という気持ちです。家族や友だち、周囲の人を喜ばせることや、愛情を感じたり、感謝の気持ちを持つなど、人とつながりを持つことです。3つめは、「なんとかなる」という気持ちです。楽観的で前向きでいることで、失敗や不安を引きずらないようになります。最後は「ありのままに」という言葉です。他人と自分を比較することなく、自分らしく生きることです。この4つの気持ちを意識してバランス良く整っていると、「幸福感」が高い状態になり、「幸せ」を感じるそうです。

生徒の皆さんは、学校という小さな「社会」のなかで、人とつながり、人にもまれながら、感情をコントロールすることを覚えていきます。一歩家から外に出れば、常に自分の思い通りにいくわけではなく、心が折れてしまう場面に何度も出くわすことでしょう。そんな中で、「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」という心の持ち方を習慣化することで「幸せ」という気持ちを持てるようになります。そのために、日頃から4つの気持ち、「幸せになる魔法の言葉」をたくさん言葉に出して使っていきましょう。

# 3年生 最後の夏がやってきました！



期末テストが終わりクラブ活動も再開しました。いよいよ夏の大会や発表会が迫ってきました。特に3年生は、最後の夏です。3年間コツコツ積み上げてきたチカラを思う存分発揮してください。また暑く厳しい天候が続く中での試合や練習が続きます。休養や水分もしっかりとりながらコンディションを崩さないように、どのクラブもベストを尽くして成果をあげてください。ご健闘をお祈りします。なお生徒の皆さんの応援は、中学校が会場の場合は行ってはいけません。（中体連申し合わせ）また公共施設で行われる場合は、応援に行けますが、服装（制服・体操服）やマナーを守ってください。

（以下、主な結果と予定です。敬称略）

## ＜バレーボール部男子＞

6月24日（土）東大阪市民大会 1回戦 朝鮮中級に惜敗

7月30日（日）中河内大会 1回戦 VS花園

6月24日（土）東大阪市民大会 2回戦 池島学園に勝利

3回戦 布施中に勝利

（ベスト4）7/2 準決勝

7月30日（日）中河内大会 2回戦 VS東・英田の勝者

6月24日（土）中河内大会（団体）1回戦 堅上中に勝利

2回戦 亀井中に勝利

準決勝 英田中に惜敗 3位決定戦 弥刀中に勝利

団体3位 大阪中学校ソフトテニス選手権大会出場決定！（7/24）

（杉島、河崎、青木、久下、勝呂、森井、吉田、太田）

7月28日（金）東大阪市民大会 個人戦、31日（月）団体戦

## ＜女子テニス部＞

6月24日（土）中河内大会（団体）1回戦 弥刀中に勝利

2回戦 堅下北中に惜敗

ベスト8（小林、辻、大家、中谷、松田、大郷、金子、米山）

7月29日（土）東大阪市民大会 個人戦、2日（水）団体戦

## ＜男子バスケットボール部＞

6月17日（土）東大阪市民大会 上小阪中に惜敗

7月31日（月）中河内大会

## ＜女子バスケットボール部＞

6月17日（土）東大阪市民大会 長栄中に惜敗

7月31日（月）中河内大会

## ＜野球部＞

7月1日（土）大阪府大会 1回戦 VS東香里中学校

8月1日（火）中河内大会（新人戦）1回戦 VS上小阪中

## ＜サッカー一部＞

7月4日（火）抽選会で試合日程が決定される。

## ＜吹奏楽部＞

7月 1日（土）社会を明るくする運動パレード（布施駅周辺）

7月25日（火）大阪府吹奏楽コンクール中地区大会

出演：11時 八尾プリズムホール

平常心で挑み、集中力を保ち、闘争心を高めて  
最高の仲間と最高の思い出を！