

# 両 両 中 だ よ り

1月号 令和2年2月3日発行

## ◇ 2年生 修学旅行で大阪・京都・奈良へ

2学年は、2泊3日〔1月28日（火）～1月30日（木）〕の修学旅行で、大阪、京都、奈良へ行きました。総合的な学習の時間における「生活しぐさ」の実践の場として、また、京都や奈良の伝統や文化を学ぶことで、広い視野と豊かな心情を育てるため、さらに、仲間と過ごす中で、時間やルールを守ることや協力することの大切さや、仲間に対する思いやりや優しさに触れ、お互いに高め合う集団をめざすという目的で実施しました。

1月28日（火）	呉駅→新大阪駅→ユニバーサルスタジオジャパン（USJ）→ホテル
1月29日（水）	ホテル→京都駅→班別タクシー研修→妙心寺・座禅体験→ホテル
1月30日（木）	ホテル→法隆寺→東大寺→カップヌードルミュージアム→新大阪→両城中学校区

1日目のユニバーサル・スタジオ・ジャパンでは、雨の予報でしたが、奇跡的に晴れ、アトラクションにもたくさん乗ることができて、とても楽しい時間を過ごすことができました。夜は、近くのホテルに泊まり、豪華なバイキングを楽しみました。



2日目の京都市内コース別研修では、各学級、4つのグループに分かれ、自分たちで計画を立てたコースをタクシーでめぐりました。伏見稲荷神社、清水寺、三十三間堂等、見るもの全てに圧倒され、静寂のなかで歴史を感じることができました。京都班別自主研修の最後は、妙心寺に全員集まり座禅体験をしました。時間を守ってスムーズに行程を進めることができたので、京都駅のイルミネーションや空中散歩も楽しむことができました。

3日目は、奈良の法隆寺と東大寺を見学しました。有名な仏像や建物を間近で見ることができ、その大きさ・迫力に驚き、先人の偉大さを実感しました。午後には、カップヌードルミュージアムでオリジナルのカップヌードルを作りました。楽しい思い出を作ることができた3日間でした。



京都班別学習

京都駅 空中散歩

妙心寺・座禅体験



法隆寺

東大寺

カップヌードルミュージアム

## ◇ 新執行部始動

生徒会役員の今年度の抱負です。

### 会長 奥畑ゆうか

「第一に、みなさんのどんな意見にも耳を傾けることを優先していきます。自分の掲げた公約『お昼の放送の復活』を達成することは確かに大切ですが、よりよい両中を創るためにも、さまざまな意見を取り入れていきます。1年間よろしくお願いします。」

### 副会長 藤井理帆

「生徒会選挙で宣言したように、私は『両中をみんなが楽しい学校』にします。みんなの意見にしっかり耳を傾け、よりよい学校創りに励んでいきます。また、今年は副会長ということで、生徒会長の補佐として、生徒会をまとめ、みなさんから頼られる副会長になります。」

### 副会長・評議委員長 金本浩一

「副会長として全てのことに主体的に取り組みます。副会長として主体的に行動し積極的に取り組み、理想を目指します。」

### 書記 東佑大

「あきらめず突き進みます！」

### 文化委員長 立花 蓮

「2年目です。ミスをおそれずにやりきります。文化委員長として、両中をまとめ文化活動発表会を成功させます。」

### 生活委員長 喜多村侑誠

「主体的に行動し、自治を意識して生徒会活動に取り組みます。」

すてきな集団にはすてきなリーダーがいます。すてきなリーダーにはリーダーを支えるすてきな仲間がいます。執行部をリーダーとして生徒会全員で、先輩たちが創ってきたものを受け継ぎ、さらによりよい両中にしていくことを期待しています。

### 保体委員長 西本倅太

「自治の精神を忘れず、今まで以上に、みんなが行きたいと思える両中を創っていきます。」

### 図書委員長 川端彩聖

「自分で考えて行動します。頼られる図書委員長になります。」



## ◇ ウォータークーラー新設

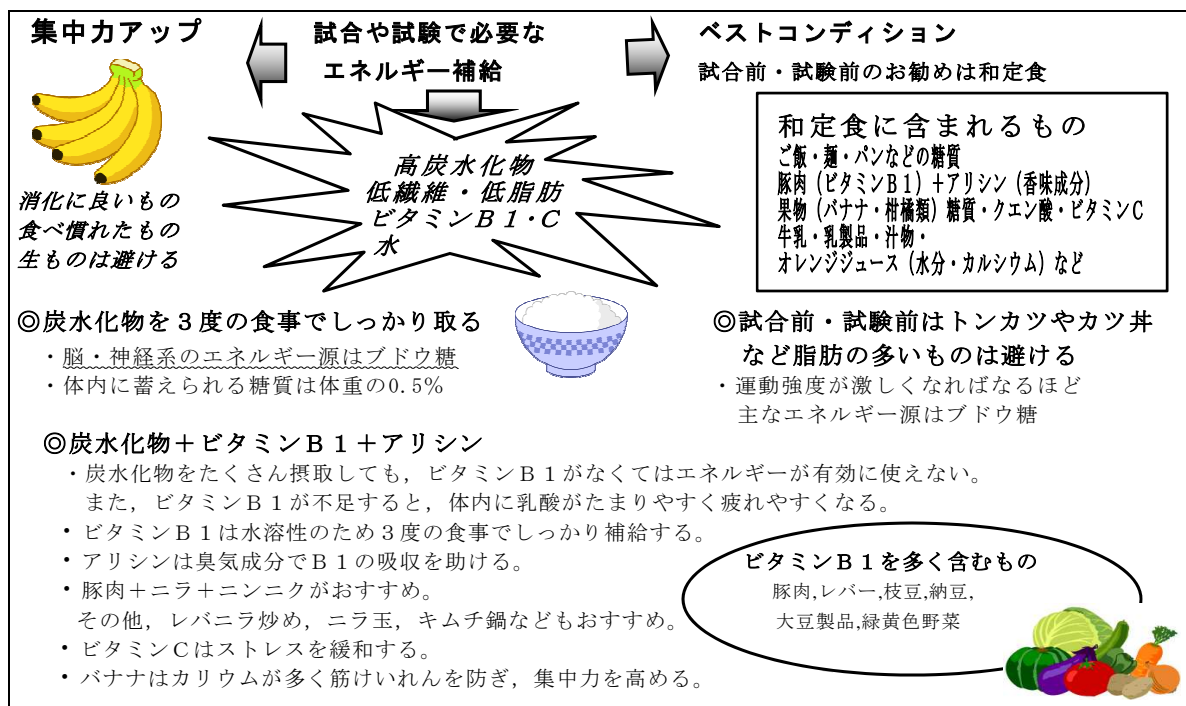
昨年の6月の生徒総会で、「熱中症対策として部活動や体育の授業に給水がスムーズに行うことができるように、体育館にウォータークーラーを設置してほしい」という要望が出されました。PTAの方にも相談したところ、ウォータークーラーの設置を検討いただき、PTA実行委員会で設置が承認されました。そして、1月6日に体育館のベランダに設置していただきました。下足場の2台のウォータークーラーに続き、今回は2回目のPTAからの寄贈となります。みなさんがより生活しやすくなるように設置していただきました。大事に使っていきましょう。



「とても便利になり生活しやすくなりました。設置に向けて取り組んでよかったです。PTAのみなさん、本当にありがとうございました。」（旧生徒会長 長重和幸）

現在3年生は受験真ただ中。2月4日(火)は公立選抜(I)、広島地区私立(推薦)等、2月14日(金)・17日(月)は広島地区私立(一般)、3月5日(木)・6日(金)の公立選抜(II)等と続きます。しっかり体調を整えて、自己ベストが出せるようにがんばってください。

## ◇試合や試験前の栄養ポイント



## ◇七曲がり清掃ボランティア

12月15日(日)の午前に七曲がりの地域清掃に参加しました。各部活動の試合等と重なったため、9名の生徒しか参加できませんでしたが、少ない人数で汗びっしょりになって、草刈りや溝の土砂の撤去等を行いました。とてもきれいになりました。



## ◇一人で悩まないで相談してね

【カウンセラー相談日(木曜日)】

2/6(午前), 2/20(午前), 3/5  
【予約】両城中学校 21-4661  
教頭・養護教諭まで



両城中にも相談窓口があります。心配なことがあれば、いつでも相談してください。

毎月第3火曜日は「体罰、セクシュアル・ハラスメント相談日」担当：教頭、脇田、向山、堀、知名

## ◇心の回復力(レジリエンス)を高めよう!

心の回復力(レジリエンス)って知っていますか?心の回復力とは、逆境やトラブル、ストレスに直面したときに、うまく適応する精神力と心理プロセス(過程)のことをいいます。これは、プラス思考で前向きに生活していくためには、必要不可欠なことです。ぜひこの力を高め、これから直面する困難にも立ち向かっていく力をつけてほしいと思います。そこで、この「心の回復力」を高める方法を紹介するので、一つでいいからちょっと試してみてください。

### ◎ネガティブ感情の悪循環から脱出する

意識的に自分をコントロールする

→背筋を伸ばす 腹式呼吸をする 運動する 音楽を聞く など

### ◎自分は役に立たないという「思い込み」をなげける

他者を批判することをやめる 自分はダメだという思い込みを捨てる  
ムリという言葉を出さない など

### ◎「やればできる」という自信を科学的に身につける

ちょっとがんばればできそうなことを目標に決め、できたら自分をほめる  
またはほめてもらう 今日嬉しかったことを日記に書く  
就寝時間・起床時間・家庭学習開始時間・今日の勉強時間を書き、振り返る

### ◎自分の強みを活かす

自分の長所をいかすよう行動する  
人の弱みにつけ込まない など

### ◎こころの支えとなるサポーターをつくる

自分の話を聞いてもらう など

### ◎感謝のポジティブ感情を高める

日記に「今日のありがとう」を記述する 寝る前に今日よかったことを3つ思い出して寝る  
感謝の手紙を書いてみる など



どうですか? もう実践している人も多いと思います。実践している人は続けてみましょう。“継続は力なり”です。もっとすてきな自分になれるよ。できていないなあと思った人はちょっとやってみましょう。

## ◇新メール配信システムの登録

新メール配信システムの登録は110名〔76.4%〕(1/23現在)です。登録がまだの方は登録をお願いします。部活動に入っている人は部活動の登録もしていただくと、休日の試合等で緊急に連絡することが可能になります。PTA役員になられている方は、PTA役員の登録もお願いします。次年度からPTA関係の連絡はメールで行います。



## ◇2月からHPアドレスとメールのアドレスが変わりました!

メールアドレス: ryoc@kure-city.jp

ホームページアドレス: <http://www.kure-city.jp/~ryoc/>

新ホームページのアドレスについては、数が月間はウェブの検索エンジンでヒットしない可能性がありますので、直接URLを入力するか、呉市のホームページの学校教育課が掲載している「呉市立中学校一覧表」からアクセスしてください。

## ◇第73回卒業式まであと36日



3月8日(日)に3年生48名がそれぞれの未来に向かって巣立っていきます。今後も温かい目で見守ってください。

