

RELAX

～安心・自立・活躍できる学年を目指して～

柏市立柏第二中学校
1学年 学年だより
R6 1月31日 発行

2月に入りました！ 今年4年に1度のうるう年なので、2月29日まであります。しかし、2月はもともと短いうえに、今月は3連休が2回あるので、とても短い期間となります。学年末テストは、1年生最後の定期テストです。技能教科も含めて、9科目のテストとなります。計画的に学習をすすめていきましょう！ 残り2か月の1年生としての生活を、大切に過ごしていきましょう。

節分 「制すべきは、心の鬼」



今年の節分は、2月3日土曜日です。

中国新聞の記事に、節分に関する内容が掲載されていたので紹介いたします。

『節分 制すべきは心の鬼 角(つ)を出さぬよう心身を調和』という記事です。「人の心に巣くう煩惱こそが鬼」という仏教の教えに基づけば、「鬼は内、福は外」とも言えるそうです。誰もが心の中に鬼を抱えているかもしれない。節分を機にその存在に目を向け、鎮める努力をしてみよう、というのがこの記事の概要です。

みなさんも、普段の生活のなかで「心のなかの鬼」に気づく場面はありませんか？

カッと怒って乱暴な言葉を言ってしまふ、自分の失敗を隠そうとしてしまふ、妬む気持ちで心がいっぱいになる、困っている人に気づいても無関心でいてしまふ、人の失敗をからかうなど…。自分の「心の鬼」に支配されそうになることはありませんか？ 家族や友人、クラスの仲間とうまくやっていきたいのに、怒らせたり悲しませたりするのは嫌ですよね。

心の鬼を退治する方法について、記事では「人間関係から自分を切り離せない以上、煩惱をなくすことは難しい。鬼を追い払おうとするのではなく、鬼の心が常に私の中にあるんだと受け入れることが大切」と述べています。必要なのは、内側の鬼が角(ツノ)を出さないようコントロールできる自分をつくることなのだそうです。

そのための具体的な取り組みとして、仏教の教えから「調五事」(五つの調整)の内容が紹介されています。

調食(適度な食事)・調眠(適度な睡眠)・調身(身体の調整)・調息(呼吸の調整)・調心(意識の調整)です。

『目の前の食事をしっかりと味わい、適切に睡眠をとること。そして無駄に力が入らない姿勢で、自然な呼吸に身を任せる。さらに、余計な思考にとらわれず心を落ち着かせること。そんな基本的な習慣の積み重ねこそが心の鬼を鎮め、自分を生きづらさから解放してくれる』

のだそうです。節分を機に、自分の内面や生活を見直して、「心の鬼」をコントロールしてみませんか？

【出典・参考】中国新聞デジタル2021年1月18日
<https://www.chugoku-np.co.jp/articles/-/94106>



2月の学習予定と提出物連絡



※提出物は、主だったものがある場合に掲載します。※詳しくは、授業で確認するか教科担任にご確認ください

国語	少年の日の思い出	美術	【絵馬づくり】 ワークシート、着色
社会	鎌倉時代	保健体育	男子:保健、ソフトボール 女子:ダンス
数学	6章 空間図形	技術	※前期で終了
理科	単元4 大地の変化	家庭科	食生活のまとめ 住まいのはたらき
音楽	合唱「水平線」 日本の音楽の鑑賞	英語	Program10 物語を朗読する



2月の主な行事予定



【完全下校】2/1~2/15 17:00
2/16~2/29 17:15

月	火	水	木	金
			1日	2日
5日	6日	7日	8日	9日
		全校委員会 (3年最終)		
12日	13日	14日	15日	16日
振替休日		学年末テスト 国・数・理 (給食なし)	学年末テスト 英・社・音 保・技・家	採点日 4時間授業 (給食あり)
19日	20日	21日	22日	23日
採点日 4時間授業 (給食あり)				天皇誕生日
26日	27日	28日	29日	
		全校委員会 (1・2年)		

