



## 実り多き考え

夏季休業32日間は全ての人に様々な体験があり、大きく成長できたと思います。パワーアップした自分を、学校生活でさらに高めていきましょう。まずは健康第一です。「食事・睡眠・運動」の基本的な生活習慣を整え、頑張れる体づくりを工夫してみてください。体と心はつながっています。体と対話をしながら、より良い行動を選択してください。

日々の一歩をより良くするために・・・

### 1 心をキレイにしていこう！



不平不満の多い人に伝えます。自分の「思い」や「考え方」は、本当に自分のためになっているのか考えてみたらどうでしょうか。

人は同じ話を聞いても、同じことをしても結果が違います。それは思いが違うからです。また、自然災害や人間関係など、私たちは常に様々な困難に直面し、いつも調子よく生きていくことはできません。そのような状況の中でも、心のブレを小さく。また、できるだけ早く安定状態に戻すためには、心をキレイに育てていくことが有効です。

きれいな心 = 正しい心 = (強い心 + 優しい心)

(強い心) = つらいことがあっても乗り越えていこうとする心・自ら考え、前に進もうとする心

(優しい心) = 周りの人たちを気遣ってあげようとする心・手を差し伸べてあげようとする心

皆さんの毎日には、二つの心を磨き高める行動がありますか？ 心は良くも悪くも育つものです。斐太高校の皆さんなら、「助け合い、支え合い、お互いに頑張っていける」。このような行動こそが、真に自分を大切にすることになるはず。昨日の自分より一歩分キレイな心に！ 不平不満の心は薄れ、感謝の心が芽生えることでしょう。

### 2 行動の意味を深く考えよう！

なかなかやる気が起きない人に伝えます。今やっていることの意味を深く考えてみたらどうでしょうか。

「何のために学校に通っているのだろう」

「何のために勉強しているのだろう」

「何のために就職・進学するのだろう」

「何のために部活動をしているのだろう」

「なぜこの行動を選択しているのだろう」

「この行動は周りにどんな影響を与えるのだろう」

「自分は何を大切にできる人になりたいんだろう」

「自分の信念は何だろう」

携帯やTVの電源を切り、ゆったりとした時間を作り出し、深く深く考えみてください。必ずや物事の本質が見え、行動の目的がはっきりし、成果につながります。自らやる気が出て、チャレンジする心が芽生えることでしょう。

### 3 今できることに集中しよう！

いつも不安でいっぱいの人に伝えます。目の前のことや、今やるべきことに集中したらどうでしょうか。「授業中は学ぶ！ 部活動中は鍛える！ オフはとことん楽しむ！」

私たちは過去を悔やんだり、未来を心配する時、不安になります。そう考えてしまうことは仕方のないことですが、悩んでも操作できるものでもありませんし、今、目の前のやるべきことができなくなってしまう。時間は失われていきます。同じ時間を費やすのなら、少しでも後悔無く、少しでも自分に優しく、少しでも楽しく、少しでも輝きたいものです。幸い人間は同時に二つのことを考えられません。今に集中していれば、過去と未来を考えられません。今、頑張ることは未来の自分をより良くできます。良いことづくしの「目の前集中」です。不安な気持ちは小さくなり、勇気の心が芽生えることでしょう。

以上、あくまでもひとつの考え方です。自分に合った実り多き考え方をし、命・健康・時間・家族・仲間の大切さを感じ取り、自分らしく自分の道をじっくりと歩んでください。

豊かな自然と多くの人に支えられ、ちょっとした勇気で、自分の道を切り拓く。

## 保護者の皆さまへ 御確認ください

「岐阜県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」令和4年4月1日施行

下記2点につきましては、6か月間の周知期間を設けて、令和4年10月1日施行

### 1. 自転車損害賠償責任保険等の加入義務化

- 全国高P連賠償責任補償制度に加入済みであり、義務化されている加害事故での損害賠償に対応しておりますので、10月までに新規で契約する必要はありません。
- 支払限度額や被害事故の補償など、上記以外の保険加入につきましては、今までと同様、各家庭での御判断となります。



### 2. 乗車用ヘルメット着用の努力義務

- 「自転車利用者は、道路において自転車を利用するときは、乗車用ヘルメットを着用するよう努めなければならない。」（第13条）
- ヘルメット着用を強制するものではありませんが、身の安全を守るために着用を推奨いたします。ヘルメットの仕様に制限は設けておりません。着用について、御検討ください。

※このような条例により、保険やヘルメット等の商品リーフレット配布依頼に応じて、資料をお渡しすることがありますが、学校が斡旋するものではありません。よろしく願いいたします。不明な点は、学校にご相談ください。

## 確認事項

定期的にチェック。現状をインプット。自ら考えて行動できる斐高生！

### ① いじめ

いじめは絶対に許されない行為、でも、どの学校でも起きてしまう可能性がある行為。困ったことがあれば、すぐに相談してください。命に影響を及ぼしてしまうものです。自分の言動も「これでいいのか」と考えましょう。「いじり」、「からかい」をしていませんか？ 相手は嫌がっていても我慢しているかもしれません。

### ② 交通安全

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間となります。引き続き「交通規則を守る」「油断やあせりのない行動」「車両の点検整備をする」など交通事故を遠ざけましょう。少しずつ陽も短くなっていき、暗い中での下校で危険度が上がります。一瞬で未来が変わる交通事故。被害者にも加害者にもならない。

### ③ 情報モラル

8月26日に県の情報モラルに関する調査を依頼したところ425人の人が回答してくれました。「長時間使用で学校生活に影響が出ている人」や「依存症の傾向が表れている人」が見受けられました。スマホに使われてしまっています。すべきことがおろそかになっている人は、周りの人に協力してもらっての対処が必要です。


書き込み内容も慎重に。一瞬で未来を変えます。指先をコントロールするのは「心」です。

どんな小さなことでも、一人で悩まず相談してね  
【いじめ・虐待・不登校・進路・人権等の相談窓口】

子供SOS24【夜間も休日も24時間体制】  
0120-0-78310 携帯からつながります

教育相談ほほえみダイヤル【平日9:30~16:15】  
0120-745-070 携帯からはつながりません

岐阜県教育委員会  
学校安全課 教育相談係【平日8:30~17:15】  
058-271-3328



どんな小さなことでも、一人で悩まず相談してね  
【いじめ・虐待・不登校・進路・人権等の相談窓口】

岐阜県警察少年サポートセンター【24時間対応】  
0120-783-800

岐阜県子ども・家庭電話相談室(なやみのちはれ)  
0120-76-1152 携帯からはつながりません  
058-213-8080 携帯はこちらへ

虐待の相談  
189「いちはやく」児童相談所全国共通ダイヤル

