

3月13日(木)は2年生の立志歩行

日時 3月13日(木)

8:30~16:30

学校~福江市民館~福江高校~大坂超えて~菜の花パーク~日出の石門~伊良湖岬~国民休暇村~亀山市民館~学校

応援お願いします!

お昼ご飯は、商工会の協力を得て、伊良湖地区の食堂や旅館などで食べさせてもらいます

写真は昨年度の立志歩行で免々田川沿いを歩く今の三年生の様子です。
よい笑顔ですね。

青パトさん、地域・保護者の方には、交通立ち番や歩行ボランティアに参加していただいています

福中はみんなで作るみんなの学校(コミュニティ・スクール)

地域の皆さんに協力をいただき行っている行事です

福

伴

第209号

令和7年3月1日

発行 福江中学校



思い出を胸に次の進路へ ~3年生~

3年生の廊下には、今までの思い出の写真が所狭しと掲示されています。この3年間、いろいろなことがあったと思います。それらの思い出を振り返りつつ、未来に向けて羽ばたいてほしいと思います。3月7日(金)が卒業式になります。巣立つ皆さんの姿をしっかりと目に焼き付けたいと思います。

祝 福江中学校 入学式



大新年会&先生との座談会 ~1年生~

1年生は、「もうすぐ2年生なんだから、いろいろな人と関わったほうがいいよ」というテーマのもとに、関わる活動を多く展開しています。みんなで楽しむ新年会、先生のお話をおききする座談会、他にも、担任ローテーション、体育のダンスの発表会、お試しクラス替えなどを行っています。



ダンスは楽しい! 2年生

2年生の体育では、ダンススタジオ MAZE の千代谷聡さんに来ていただき、ダンスを学んでいます。少しずつ教えていただけるので、どの生徒もダンスが踊れるようになります。最後には、チームでダンスの発表会も行いました。1年生でも体育でダンスをしています。全校ダンスができる日も来るかもしれません。そのときには、ぜひ、皆様にも見ていただきたいと思います。



睡眠で未来が変わる グッドナイト★グッドライフ♥ ~学校保健委員会~

2月14日(金)豊橋メイツ睡眠クリニックの小池先生を招いて、睡眠の大切さについて学びました。成績をよくするには十分な睡眠時間をとる必要があるということも学びました。中学生に必要な睡眠時間は8時間から10時間ですが、福中生は、平均7時間の睡眠でした。ちょっと少ないですね。

この講演会が終わった日から、生徒たちは、睡眠時間のチェックをしています。さて、目標の8時間を達成することはできたでしょうか?遅ればせながら、私も、夜10時には床に就くことにしました。



わりと簡単に意識できているのは③です。元来心配性なのですが、ときどき、まあ、何とかかなるかなという加減な感じで物事を考えることがあります。のんびり楽天的な性格なのでしょう。

④「ありのままに」については、私にとって、もつとも難しいことです。もつと格好よく生きたいという思いが強いと思います。いつの頃からか、「自分らしくあればいい」と意識できるようになったことで幸せ度が上がった気がします。

生徒や保護者・地域の皆さんも、ちょっと振り返って、この4因子のいずれかを意識して生活してみると、幸せ度が上がるかもしれません。

福江中学校区が、日本一幸せな校区になったら素敵です。



幸せの4因子

幸福学の研究者である前野隆司氏のグループが、「人間はどのようなときに幸せを感じるのか」それを明らかにするためにアンケート調査を行い、コンピュータにより因子分析を実施しました。その結果、幸福感と深い関係がある「4つの因子」の存在が明らかになったそうです。

「幸せ」は、①『やってみよう』(自己実現と成長の因子)、②『ありがとう』(つながりと感謝の因子)、③『なんとかなる』(前向きと楽観の因子)、④『ありのままに』(独立と自分らしさの因子)の4つの因子を意識することでコントロールできるそうです。

自分を振り返ってみました。①ゴルフをやったり、旅行に行ったり、(何かをやってみよう)と取り組んでいるときは、何となく幸せです。②誰かに「ありがとう」と言いながら、その人となりがりをもっているときも幸せを感じます。