

1月号

# 吾孺二中 ニュースレター

## A to Z

墨田区立吾孺第二中学校

令和8年1月9日

## 自分を見つめ、自分の未来を変える

校長 佐藤 順一

あけましておめでとうございます。13日間の冬休みが終わり、新たな気持ちで新年を迎えていると思います。冬休み前にお話した「自分を見つめること」はできましたか。そして、どんな大人になりたいかを考えることができたでしょうか。「何が得意で、何が苦手か」「何をやりたいのか、何ができそうなのか」「何をやるべきか、何をやめるべきか」こうした問いを自分に投げかけることで、進むべき方向が見えてきます。考えたことは、ぜひ紙に書いてみましょう。書くことで、頭の中が整理され、改めて自分を見つめ直すことができます。自分を知ることは、未来をよりよくするための第一歩です。

新年のスタートにあたり、カナダの精神科医エリック・バーンの言葉を紹介します。

**「他人や過去は変えることができないが、自分や未来は変えられる」**

この言葉には、次のような意味があります。

- ① 自分の思考や行動、未来の選択は、自分自身で変えることができる。どんな状況でも、自分の努力や考え次第で未来は変わります。
- ② 他人のせいにならず、自分の内面を見つめ直し、成長することで生活を好転させることができる。人のせいにしても何も変わりません。変えられるのは自分です。
- ③ 他人や過去を直接変えることはできませんが、自分が変わることで、過去の出来事の意味や他人との関係を前向きに捉え直すことができます。過去のつらい経験も、未来に生かすことができるのです。

この言葉は、皆さんに「責任と成長」を促しています。自分の未来は、自分の手で作るものです。だからこそ、今の自分をしっかり見つめ、目標を持ち、行動することが大切です。ときには、思い描いていた道を軌道修正する勇気も必要です。自分を見つめることで、次に何をすべきかが見えてきます。

今年は午（うま）年。「力強さ・情熱・変化」を象徴する十二支です。きっと新しい挑戦と出会いが、皆さん自身と未来を変えてくれるでしょう。しかし、自分ではどうしても変えられない場合もあるかと思います。その際は吾二中の教職員をはじめ、自分が信頼できる大人に相談してください。我々教職員は皆さんの味方です。指導者であるとともに伴走者、支援者でもあります。皆さんを全力で応援していきます。（1月8日集会より）

[ この話に関する4つの力：つながる力、**（見つめる力）**、乗り越える力、**（見通す力）** ]

# AWARD-WINNING

敬称を省略させていただいています

## <墨田区立中学校ビブリオバトル大会>

高荷 祐羽 準チャンプ本「体育館の殺人」 (準優勝!)

## <墨田区立ひきふね図書館主催 中学生・高校生のためのPOPコンテスト>

加藤 彩菜 絵本 部門 特選  
井口 莉杏 よみもの部門 入選

## <墨田区中学校特別支援学級合同球技大会>

石田 愛美 特別賞



## <感謝状>

東京都より 社会を明るくする運動の感謝状



## FAST(人権集会)

12月10日と11日に吾嬬二中人権集会を開催しました！各学年がこれまで取り組んできた内容を、代表生徒が発表しました。

また、今年度は日本ユニセフ協会から、石尾匠さんを講師としてお招きし、講演をしていただきました。講演では、「子どもの権利」「地球でいま起きていること」「SDGsとユニセフの支援」について体験学習を交えて学びました。



## 第77回生 人権宣言

～前文～

私たちは一人一人の個性や価値観を尊重し、笑顔で幸せな未来を築き上げます。そのために、互いに理解し合い、認め合い、共に生きていきます。そして、互いに協力し合い、平和な世界の実現をめざして、様々な課題を自分ごととして考え行動します。

### 第一条

私たちは一人一人がかけがえのない存在であることを意識します。

### 第二条

私たちは互いに支え合い、差別しないことを誓います。

### 第三条

私たちは大切な仲間の笑顔や幸せを守るために行動します。

