



2026年1月 発行

心が変われば、人生が変わる… ★すぎーね

3学期が始まりました。3学期は知ってのとおり、学期の中でもっとも期間が短く、あっという間に過ぎていきます。そして3学期が終われば、3年生は卒業し新たな進路先へ、2年生は最高学年である3年生に、1年生は2年生となり、初めての後輩を迎え入れることとなります。よって、3学期は今年度の1年間を締めくくると同時に新年度に向けての準備期間となります。

3年生は新たな進路に向けて、どのように中学校を卒業していくのが大変重要です。個人として大きく成長してきた“自立力”、仲間と共に協同することで養ってきた“共生力”、何事にも前向きに全力で取り組み、自己の可能性を大きく羽ばたかせる“チャレンジ力”、これらの力を存分に発揮して受験という個人戦を全員が心を通わせてチーム力で乗り切るという「3年間の絆」を見せてくれることを大いに期待しています。その姿が1・2年生にとってのこれからの道標となります。

2年生はそんな3年生の姿を見つつ、どう追いつき追い越していくのか、最高学年として杉中学校をさらなる飛躍へとつなげていく学年となることを大いに期待しています。

1年生は新しく迎える杉中生が安心して通える学校と思えるような温かく心地の良い雰囲気を作ってくれることを大いに期待しています。

～自分なりに”当たり前”にできることを大切にしよう～

- ・挨拶を大切にする (おはよう、ありがとう、ごめんなさい、さようなら)
- ・時間を守る (登校時間を守る、チャイム着席の意識)
- ・身だしなみを整える (各自で「身だしなみ Time」の継続)
- ・やるべきこと、やらなければいけないことを全力でやる (授業を大切に)
- ・相手を傷つける言葉や行為はせず、相手に思いやりを持って言葉や行動をする

「ふざけること」と「楽しむこと」をしっかりと区別しよう

「ふざけること」…周囲の誰かが傷ついたり、嫌な気持ちになったりします

「楽しむこと」…周囲の人と共感でき、繋がることができます

～2026年がスタートしています～

3学期の始まりと同時に2026年が始まっています。新しい1年のスタートです。この1年間をどんな1年にしていくのか、自分なりの目標は立てましたか？昨年の2025年を振り返り、2026年が昨年よりも飛躍したものとなるよう、自分への目標を立てましょう。

次に立てた目標をどのようにして達成していくのかを具体化することが大切です。人生は一度きり…2026年は一回きり…今できること、今しかできないことを書き出し、目に見える形で表現しましょう。そして行動に繋げましょう。

～大人になってからの1年はあつという間に感じるが、子どもの時の1年はとても長く感じる～

1年間という期間において、大人と子どもで感じ方に違いがあるということを聞いたことはありませんか？その理由として、ただ純粋に大人は歳をとりたくないから白々が早くすぎないでほしいと願うが、子どもの時は早く大人になりたいから白々が早く過ぎてほしいと願う、それらの感情からであると説明がつきそうです。

心理学の観点からも同じようなことが言えるそうです。まだ行ったことのない場所に向かっていく時の道のりは長く感じられるが、その帰りは早く感じるのと同じように、大人はこれまでの経験から1年間で起きる出来事がおおよそ想像できる範囲の中で過ぎていくために早く感じられるが、子どもの時は1年間で起きる出来事の多くが新しい経験であり、その分長く感じられるとのことだそうです。

そうすると、みなさんはこれから新しい経験を積んでいくたくさんのチャンスがあると言えます。そのチャンスやときに訪れるピンチは、これからの人生の大きな糧となります。焦らず、自分なりにできることから一つ一つ経験値を積み上げていきましょう。

“心”が変われば “行動”が変わる

“行動”が変われば “習慣”が変わる

“習慣”が変われば “人格”が変わる

“人格”が変われば “運命”が変わる

“運命”が変われば “人生”が変わる

ウィリアム・ジェームズ (心理学者・哲学者)

つまり、“心”が変われば“人生”が変わります