

## 本格的な冬の到来に向けて

朝の寒さが身にしみる季節となりました。服装も冬の装いになってきたこの頃です。各ご家庭におかれましても冬季の服装につきまして、お子さまの身だしなみを再確認していただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ◆冬服の身だしなみ、マナーやルールについて（南中生活ガイドブックより）

生徒会よりアウターの提案もありました。全員が過ごしやすく、安心・安全かつ学校というフォーマルの場にふさわしい装いをみんなの意見で整理しようとしてくれています。ぜひあなた方の代表であり、代弁者である生徒会とともにホワイトな南中文化を創造していきましょう。

#### 「身だしなみ」

★制服の下に着るカーディガンやトレーナー等は、制服から極端にはみ出さないようにしましょう。

※袖は親指がすべて見える長さ、丈はお尻が隠れない長さ WELLBEING (Vol.19) より

○季節に合わせた身だしなみで過ごすことは、学校だけでなく、社会に出てからも大切なことです。

#### 「学校生活でのマナー・ルール」

★積雪や降雪がある場合には、ベランダに出ないようにしましょう。

○ズックの裏や服に雪が付着し、教室や廊下の床がぬれて、すべりやすくなります。また、屋根からの落雪にも注意が必要です。

★使い捨てカイロは常に身につけて、使い終わったカイロは持ち帰るようにしましょう。

本校の南中ガイドブックは、これまでの歴史の中で、より時代に合ったものに生徒の手でアップデートされてきました。現在のガイドブックには色規定はほとんどなくなりました。その時に生徒会から提示されたものは、色の規定をなくしたからといって、何でも自由というわけではない。学校は学び舎であり、社会のルールやマナーを学ぶ場という位置づけであるとされています。

その際にはこんな懸念事項も…色の規定をなくすことで、おしゃれ競争にならないか？何を着るかで悩まないか？「派手でないもの」を自分で判断できるか？と当時の生徒会も悩んでいました。それでも、自由であるという判断と責任を実践することを選びました。最後にこのように在校生に残しています。みなさんにも考えてもらいたいことは、基準は「自分」でなく「社会」であるというふうに結んでいます。これまでの、南中の歴史を認識し基準を見失わないでほしいです。

### ◆送迎時の乗り降り場所について

これからの時期、天候や路面状況によって、お子さまを自家用車で送迎される機会が増えると思います。12月1日（月）から冬季スクールバスの運行に伴い、バスの発着場が北側駐車場になります。とくに登下校の時間帯は、生徒が込み合い大変危険ですので、車で送迎される場合は、8号線バイパス側の西側駐車場、北側駐車場の東寄りのエリアをご利用ください。再度になりますが、自家用車の動線は、東側の交差点よりグラウンド沿いを北へ、北側駐車場を西へ、西側の交差点より県道へと一方通行のご協力をよろしくお願いいたします。

裏面に続く…

## 風邪をひきやすい季節です。心身の健康を！！

皆さんは、毎朝空を見て学校に登校しますよね？晴れの日「なんか良いことありそうだな」、曇りの日は「なんだかどんよりするな…」と感じたり…天気って、私たちの生活の中で、特に“心”とつながっている気がしませんか？

### ・心にも「晴れ」「曇り」「雨」がある

人の気持ちも空と同じで、晴れの日もあれば、雨の日もあります。うれしいとき、悲しいとき、つらいとき。どれも「ダメな自分」ではなく、\*\*“あるがままの自分”\*\*として受け入れていいものです。悲しい日があるからこそうれしい日が輝くし、つらい経験があるからこそ、誰かの痛みに気づけるようになります。

朝の来ない夜はなく、止まない雨もあります。いまが曇りでも、明日はきっと晴れる。だから、大丈夫。下を向きたくなる日もあります。でも、顔を上げてみると——あなたのことを見守っている人、支えようとしてくれる人が思っているよりずっと多くいることに気づくはずですよ。

### ・「どんなメガネ」で世界を見ていますか？

アレクサンダー・ロックハートの本に、こんな話があります。旅の途中、ある夫婦がガソリンスタンドに寄りました。夫はフロントガラスを見て「まだ汚い」と店員に文句を言います。店員が何度拭いても「まだ汚い！」と怒るばかり。すると妻がそっと夫のメガネを取り、ティッシュで拭きました。夫がかけ直すと…さっきまで“汚い”と思っていたガラスが、実はとてもきれいに見えたのです。



世の中の見え方は、自分がどんなメガネをかけているかで変わる。

これは、私たちの日常にもぴったりに当てはまります。「今日もイヤな日になりそう」と思って過ごすか、「よし、いい一日にしてみよう」と思って歩き出すか。その違いだけで、一日の景色はまったく変わっていきます。悲観的な考えでいっぱいだとネガティブなものが目につきやすく、楽観的な心で満たされていると、良いものや人に気づけるようになります。心のメガネは、自分で選べます。

### ・幸せの場所はどこにある？

ギリシャ神話には、神々が「幸せの秘訣をどこに隠すか」を相談したという話があります。山の上、地中、海の底…。いろいろな案が出たあと、ある神が言いました。「人間の心の奥深くに隠すのが一番いい」と。幸せは、誰かがくれるものでも、特別な才能が必要なものでもありません。財布の中身でも、成績の数値でもありません。あなたの心が何で満たされているか。そこにこそ本当の“幸せ”があります。人とのつながりを大切にすること。善意や優しさ、理解しようとする気持ちを持つこと。そして、自分が心から楽しめるものを見つけること。そうした“心の動き”が、幸せの原点になります。

心の天気が雨の日も、曇りの日もあります。でも、それはあなたが弱いからではありません。成長している途中だからこそ、いろいろな天気を経験するのです。晴れを無理に作る必要はありません。

ただ、自分の心の空をそっと見上げてみてください。

そして、「きっと大丈夫」と、少しだけ未来を信じてみてください。あなたの心には、必ずまた晴れ間がやってきます。

