

知性・情操・健康・友愛の調和のとれた発達を目指す

田辺中だより

さらなる高みを目指して ～自主・自立・創造～

京田辺市興戸北鉾立 21 番地 TEL:0774-62-0021 FAX:0774-62-5099

ホームページ URL【<https://www.kyotanabe.ed.jp/nc3/tanabe-jh/>】

No. 6 令和 8 年 10 月 1 日発行

京田辺市立田辺中学校



「心のエネルギー」

特別支援教育主任・教育相談主任 東 大地

2 学期が始まり早くも一カ月が過ぎました。日増しに秋を感じるようになり朝晩は少し冷え込んでまいりました。

2 学期は学校行事が目白押しです。合唱コンクールはいかがでしたか。次の行事は体育大会が待っています。普段の学校生活に加えてさらに忙しくなり、たくさんエネルギーを使わなければなりません。この忙しい時期に体だけでなく、心のエネルギーにも目を向けてみませんか。

心のエネルギーが不足している人、不足しやすい人に多く見られる行動を上げてみました。どれだけチェック ☒ がつくか見てみてください。家族や周りの人と一緒に試してみてもいいかもしれません。

☐ 行動に自信がなく常にびくびくしてしまう

☐ 他人に気を遣いすぎてしまう

☐ ネガティブなイメージをすることが多い

☐ 我慢をしすぎてしまう

☐ 責任感が強すぎる

☐ 一生懸命頑張りすぎてしまう

☐ 先の不安を考えすぎてしまう

☐ 目標を高く設定しすぎてしまう

☐ 周りに合わせすぎてしまう

どれだけの項目に ☒ がついたでしょうか。日々の生活が忙しく疲れがたまっていくと、心にも余裕がなくなるものです。

そこで提案したいのは、心のエネルギーチャージの方法や考え方です。エネルギーが少ないときは、「ゆっくりしよう」「様子をみよう」と考えるかもしれませんが、それ以外にもあえて「アクティブ」な行動も有効であったりします。

【心のエネルギーチャージの行動例】

- ・好きなものの話をしたり趣味に打ち込む。
- ・外に出て「楽しい」「うれしい」といった成功体験を増やす。
- ・できること、できていることを家族や周りの人と共有する実践する。
- ・小さな目標を家族や友人と一緒に作り実際にトライしてみる。
- ・ネガティブな気持ちを否定しない。

嬉しいこと楽しいことをするのは有効。さらに、嫌なこと不安なことを「否定しない」のも心を整理するために大切なことだそうです。

とはいえ、心を自分でコントロールするのは大人でも一苦労します。自分ひとりではどうしようもないときは周りの人に助けを求めてください。田辺中学校では、10 月を「教育相談月間」とし、子どもたちと学校生活について一緒に考える時間を作っています。学校はいつでも相談できる場所ですが、こんなときだからこそたくさん話をしましょう。そしてこれからも続く学校生活を有意義に過ごしていけたらと思います。



今後の予定



10月1日(木)	教育相談月間 3年生すばる高校マナー講座
10月2日(金)	1年生キャリア教育セミナー
10月5日(月)	一斉委員会(前期まとめ)
10月6日(火)	3年生進路保護者説明会(中央公民館)
10月7日(水)	PTA 登校指導 体育大会取組スタート
10月10日(土)	山城駅伝大会
10月16日(金)	体育大会(給食なし・弁当持参)
10月20日(火)	体育大会予備日
10月22日(木)	生徒会本部役員選挙
10月23日(金)	学校公開日
10月28日(水)	生徒会引継ぎ式
10月30日(金)	3年生実力テスト 月末振り返り



合唱コンクール『共翔～千の輝き～』

1年生:9月15日@同志社女子大学京田辺キャンパス新島記念講堂
2・3年生:9月16日@文化パルク城陽

♪ 合唱コンクール 結果発表 ♪

1年生の部

最優秀賞 3組「地球星歌～笑顔のために～」

優秀賞 6組「僕らの奇跡」
8組「マイバラード」

2年生の部

最優秀賞 2組「かえられないもの」

優秀賞 3組「HEIWAの鐘」
8組「はばたこう明日へ」

3年生の部

最優秀賞 8組「春に」

優秀賞 1組「虹」
6組「海の不思議」



☆ 創立80年記念校歌合唱 ☆

吹奏楽部定期演奏会☆9月21日（月・祝）

吹奏楽部が文化パーク城陽で定期演奏会『FINAL CONCERT～輝け！80人の音～』を開催しました。3年生にとってはこれが最後の演奏会となりました。夏のコンクールで金賞を受賞した『あつまれ！おもちゃのマルチャ』『呪文と踊り』の演奏も披露し、工夫を凝らした演出に観客も大盛り上がりの演奏となりました。

吹奏楽部員は、先日行われた合唱コンクールでも、各クラス、学年の合唱をよりよいものに作り上げていくために、様々な表現で一生懸命に伝えている姿が見られました。部活動で培った音楽を楽しむ姿勢、それを表現する力、みんなをまとめる力を今後の学校生活でも活かしてください。



綴喜地方中学校新人大会☆9月26日(土)27日(日)

天候が心配されましたが、少雨決行で各競技がそれぞれの会場で行われました。新チームで練習してきた成果を十分に発揮できた試合になったのではないのでしょうか。

団体の部

部活動名	結 果
陸上競技	男子3位 総合4位
野球	準決勝惜敗
サッカー	準優勝
ソフトボール	実施なし
ソフトテニス男子	準優勝
ソフトテニス女子	準優勝
バスケットボール男子	4位
バスケットボール女子	4位
バレーボール男子	3位
バレーボール女子	惜敗
卓球男子	準優勝
卓球女子	優勝
バドミントン男子	準優勝
バドミントン女子	優勝
剣道男子	準優勝
剣道女子	実施なし
ハンドボール男子	準優勝
ハンドボール女子	準優勝



個人の部

【部活名】（種目）	入賞者	結 果
【陸上競技】 （男子共通 4×100mR）	杉田 健・酒井 篤朗 井上 結翔・林 優佑	1位
（男子共通 800m）	竿山 晃佑	1位
【ソフトテニス女子】 （1年生大会）	岡 里莉衣・柴垣 実侑ペア ※大会が雨のため途中中止となったので、 最終結果はまだ後日となります。	1位
【バドミントン男子】 （シングルス）	伊藤 彰吾 朝田 凌崇	3位 3位
（ダブルス）	赤司 禄・遠藤 悠人ペア	1位
【バドミントン女子】 （シングルス）	折井 恵那	1位
（ダブルス）	清水 心優・今村 紗月ペア 木本 杏奈・山川 季恵ペア 久保 茉穂・溝川 詩歩ペア	1位 1位 2位 3位
【剣道女子】	甲斐 陽葵 鈴木 心結 井上 奏音	1位 3位 3位
【卓球女子】	大嶋 遥 塚脇 夢結 谷口 楓花	1位 2位 3位



【電話対応時間の変更について】

さくら連絡網を通じてお伝えしておりましたとおり、**10月1日**から電話対応の時間が
8:30～17:00に変更となりました。ご確認ください。



【音楽科・美術科（2・3学年）及び技術・家庭科（全学年）の成績について】

さくら連絡網を通じてお伝えしておりましたとおり、**音楽科・美術科（2・3学年）
及び技術・家庭科の成績**につきましては、前期、後期での評価となります。
前期成績については、**10月9日(金)**にお子様を通じてお渡しします。
ご確認ください。

