



ひまわり

～Smile like Sunflowers～

令和8年1月8日
氷見市立北部中学校
教育相談部

◆◆◆ 2026年がスタート! ◆◆◆

新年が明け、いよいよ3学期がスタートしました。冬休みは十分な休息をとり、リフレッシュできたでしょうか。

今年は暖冬で、雪も少ないのが幸いですが、湿度が40%以下を示すことがあります。乾燥すると風邪や感染症にもかかりやすくなりますので、手洗い、うがいを心がけ、体調には十分に気を付けていきましょう。



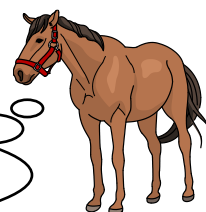
古くから馬は、人々の暮らしには欠かせない存在でした。農作業や移動を助けてくれるだけでなく、神社では「神様の使い」＝「神馬（しんめ）」として奉納されることもありました。

また「出世や発展の象徴」とされ、午年には行動力や冒険心が後押しされることから、**努力や挑戦が実を結びやすくなる**とも言われています。今年度の重点目標である「挑戦こそ成長」を胸に、また新たな目標に挑戦するのにもよいかもしれません。

幸運の象徴である馬の力を受け取り「うまくいく」2026年になるといいですね。



「馬」は実際の動物を、「午」は十二支の一つで、正午の時間帯を示します。
そこから「午前(正午まで)」「午後(正午以降)」という呼び名が生まれたよ!



◆やる気を起こすには、まず動く◆

人間の脳には「何もしないと興奮しない」という性質があるそうです。何もやっていない状態からやる気を出すのは困難ということです。一方、実際に体を少し動かしてしまうと、それがきっかけでやる気が湧いてくるという仕組みです。

体を動かす → 皮膚や眼球から脳に刺激が入る → 神経伝達物質である**アセチルコリン**の分泌が促される
→ 人に**積極的な行動**を起こさせ、**集中力**を高める → **やる気**が湧いてくる

動き始めただけでやる気が湧いてくるとは驚きですね。これを「**作業興奮**」と呼びます。(ドイツの心理学者エミール・クレペリン(1865-1926)が提唱)

行動を起こすことによって意欲が生まれるため、面倒な勉強や仕事を後回しにしたくなったときには、ぜひ「作業興奮」の仕組みを思い出すとよいかもしれません。「やる気が起きないのは何も手をつけていないからだ」「いったん動き始めれば集中力が高まり、どんなに嫌で面倒なことも進んでいく」と考え、とにかくやってみましょう。

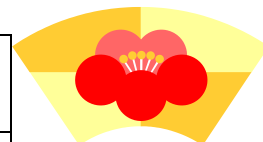
おしらせ

進路や学習・友達や家族関係・自分の体のこと等、悩みを抱えたままになっていませんか？
話すだけでも気持ちが楽になるものです。北部中学校には、たくさんの先生方や相談員がいますので、自分の話しやすいと思う先生に、一言声をかけてみてください。

＊前回の教育相談だよりに掲載した SC/SSW 等の今月の勤務予定を、以下に再度掲載します。

◆相談員【SC/SSW 等】の1月の勤務予定◆

二上先生 【スクールカウンセラー】	櫻井先生 【SSW/いじめ対策 SW】	加納先生 【氷見市 SSW】
15 日(木) 12:40-16:40	13 日(火) 12:30-16:30	9 日(金) 9:30-11:30
22 日(木) 12:40-16:40	15 日(木) 14:30-16:30	16 日(金) 9:30-11:30
29 日(木) 12:40-16:40	20 日(火) 12:30-16:30	23 日(金) 9:00-11:30
	22 日(木) 14:30-16:30	27 日(火) 13:30-15:30
	27 日(火) 12:30-16:30	30 日(金) 9:30-11:30
	29 日(木) 14:30-16:30	



頭の体操

【問1】

下の（ ）に同じひらがなを入れ、言葉を作りましょう。

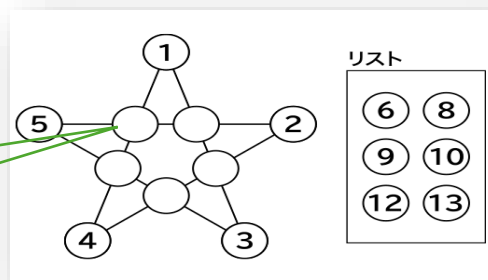
()っ()い()き

★ヒント★

左上の○には1桁の数字が入ります。

【問2】

下の図の直線上にある4つの数字の合計が24になるよう、右のリストから○に入る数字を選んで入れましょう。



答えは生徒玄関の掲示板で確かめてね♪
今年もよろしくお願いします。

