



# 宮之浦岳

【本校キャッチフレーズ】

『気づき、学び、思いやり、互いに高め合う中央中』

屋久島町立中央中学校  
学校だより | 2月号  
令和7年12月22日発行

## 「言葉」の力で歩む新しい1年

校長 飯隈 和彦

日本には古くから「言霊」という考え方があります。

言葉には不思議な力が宿り、私たちの心や行動を左右すると言われています。日々の何気ない言葉も、未来を形づくる大切な種となります。

私たちが普段使う言葉には、自分の行動をコントロールする力があるのです。特に、自分自身に投げかけている「言葉」は、思考や態度、行動を左右します。

例えば、「ピンク色の豚の貯金箱だけは思い出さないでください」と言われたらどうでしょう。

そう言われると、かえってその姿を思い浮かべてしまいます。

人の脳は「〇〇しないでください」と言われると、最初の「〇〇」を瞬時に思い出そうとするのです。

つまり、「間違えないようにしよう」と思えば思うほど、「間違う」ことを意識してしまいます。

あがり症の人「緊張しないようにしよう」と考えるのも、残念ながら逆効果です。

だからこそ、「間違えないようにしよう」といったネガティブな言葉は捨て、「なりたい状態」を素直に言葉にすることが大切です。

例えば、「人前で話すのはワクワクして楽しい」と自分に言い聞かせるのです。

苦手意識も同じです。

「私はシュートが苦手だ」

→ 「私はシュートを決めることができが好きだ」

→ 「私はシュートを決めて注目されるとワクワクする」

このように言葉を肯定的に変換することで、なりたい自分へと近づく第一歩を踏み出せます。

マザーテレサは、次のように語っています。

「思考に気を付けなさい、それはいつか言葉になるから」

「言葉に気を付けなさい、それはいつか行動になるから」

「行動に気を付けなさい、それはいつか習慣になるから」

「習慣に気を付けなさい、それはいつか性格になるから」

「性格に気を付けなさい、それはいつか運命になるから」

また、ヒンズー教の教えにも、次のような言葉があります。

「心が変われば、態度が変わる」

「態度が変われば、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」

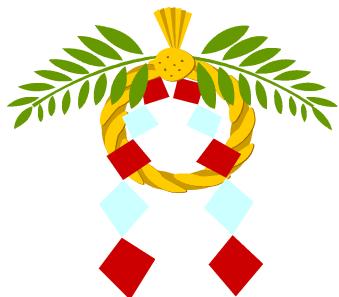
両者に共通するのは、「今」に視点を置き、日々の努力を積み重ねることが未来につながるということです。

たとえ問題や不安を抱えていても、今できる最も大切なことに集中し、シンプルに考えて行動することが大切です。

さて、保護者の皆様、そして地域の皆様、この一年間、本校の教育活動にご支援をいただき、心より感謝申し上げます。子ども達が日々成長する姿を、皆様と共に見守ることができましたことを嬉しく思います。

どうぞご家族皆様で、健やかに、新しい年をお迎えください。

令和8年も、子ども達と共に、前向きな言葉を胸に歩んでいきたいものです。



## 校内ロードレース大会



12/12(金)に男女とも宮之浦陸上競技場・野球場周辺の約2.5kmの新コースで実施しました。学級対抗で競い合い、仲

間と励まし合い、目標を達成する喜びを味わうことができました。PTA保育部の皆様、ご協力ありがとうございました。

団体	優勝：1年1組	準優勝：3年1組
個	1位 藤原 空翔 21(8分25秒)	町田 美由紀 3:2(10分21秒)
人	2位 越川 大輝 3:2(9分7秒)	岩川 葉南 3:1(11分15秒)
	3位 笠井 寿樹 3:1(9分9秒)	日高 凜音 3:1(11分50秒)

## 地域・環境学習



11月27日に、ESDの一環として、2年生が地域・環境学習を実施しました。午前中は、一湊での海岸清掃を行い、午後は屋久島クリーンサポートセンター見学をしました。持続可能な社会に大切なことを学ぶ機会となりました。

## ～受賞おめでとう～

### ● 第2回英語検定合格者

【準2級】 (2年) 笠井 愛來

(3年) 松竹 純玲

【準2級】 (3年) 岩川 瑞瑚

【3 級】 (2年) 神川 和鼓, 川瀬 晏那

寺田 凌人, 濱崎 音緒

(3年) 小池 志梨

【4 級】 (1年) 濱田 芽, 福田 希

斉藤 海聖,

(2年) 宮脇 愛月, 江川 星子

【5 級】 (1年) 竹之内 瑛翔, 吉原 蒼

町田 淳真

### ● 数学検定合格者 (11/15実施)

【3 級】 (3年) 松竹 純玲, 吉原 千晴

竹之内 心結

【4 級】 (2年) 笠井 愛來, 藤原 一雅

【5 級】 (1年) 日高 芽咲

## 校内人権週間



12/4～10は、自分の大切さとともに他の人の大切さも認め、人権を尊重した行動を考える人権週間でした。11/28の全校朝会で、生徒会の皆さん人が人権に関する発表を行いました。

## お魚教室



12月2日におさかなマイスターアドバイザーの川東さん、一本釣り漁師の鞆さん、トビウオ漁師の川東さん、藤山さんをお招きし、お魚教室が行われました。屋久島の漁業について学習をした後に、カンパチの三枚おろしを見学し、ムニエル作りを教わりました。最後に料理をいただき屋久島の素晴らしさを改めて感じる時間になりました。

## 立派な門松ができました!



12/21(日)に、おやじの会の活動により正門に立派な門松を作っていただきました。準備から製作まで、年の瀬のご多用な時期にご協力ください、ありがとうございました。

## 1月の主な行事予定

8日(木) 始業式、あいさつの日

9日(金) 第1回PTA役員候補者選考委員会  
SC平岡先生来校



13日(火) 実力テスト(3年)～14日

14日(水) 私立入試事前指導

15日(木) 鹿児島学力学習状況調査(1年)～16日

16日(金) 中学校入学説明会、PTA研修部会

20日(火) 鹿児島学力学習状況調査(2年)～21日

21日(水) 食育講座(1年), 家庭教育学級

22日(木) 第2回PTA役員候補者選考委員会

23日(金) SC日高先生来校

26日(月) がん教育週間～30日

30日(金) 全校朝会(食に関する発表)