

第3学年通信

中央区立晴海西中学校
第3学年
令和7年9月12日
第10号

古都への旅、せまる

いよいよ修学旅行が間近に迫ってきました。2学期に入り、実行委員のみなさんを中心によりよい修学旅行を実現させるために活動が進んでいます。先日しおりも配布されました。しっかりと内容を確認して、準備を進めてください。

修学旅行は、単なる「旅行」ではありません。学問を修めるための旅行になります。中学校生活のすばらしい思い出になるためにも、もう一度令和7年度の修学旅行の目標をおさらいしておきます。

- ① 古都奈良・京都を訪れ、日本の伝統的文化や遺産に対する興味・関心を深める。
- ② 事前学習を通して、訪問先に対する理解を深め、実際に訪問した際の学習が有意義なものになるように努める。
- ③ 行動の計画や生活のきまり等を主体的に立てて、自主的な人間形成に役立てる。
- ④ 集団行動の中で、望ましい人間関係や社会性を身につけて、中学校生活のよき思い出とする。

また、修学旅行は団体行動です。普段よりも長い時間を集団で過ごすことになります。そのためにはどのようなことを必要でしょうか。しおりにも載せていますが、心構えも今一度確認しておきましょう。

- 1 時間を守ること（信頼の証）
- 2 ルールを守ること（先生の指示・現地のマナー）
- 3 自分の行動に責任を持つこと（自由行動でも「一人ではない」）
- 4 感謝の気持ちを忘れないこと（宿・バス・ガイドの方々に対して）

修学旅行について重要なお知らせ

修学旅行についての重要なお知らせです。

- ① 大きな荷物は明日 **13日朝7時50分までに晴海西中学校に持参**してください。その時、必ず名札をくくりつけてくることを忘れないようにしましょう。荷物は直接京都の宿舎に郵送されます。途中で取り出すことはできません。しおりをよく読んで荷物を準備してください。
- ② 修学旅行当日は **15日（月）東京駅団体集合場所に朝7時30に集合**です。絶対に遅刻することのないように気をつけましょう。必ず前日に利用する電車の時刻表や、道順などを確認しておいてください。また、早く着きすぎないように注意しましょう。15日は祝日になるので気をつけてください。
- ③ 出発日が祝日となるため、**18日（木）は3年生のみ振替休業日**となります。

《今後の予定》

日	曜	学校行事・学年行事	給食	1	2	3	4	5	6	備考
15	月	敬老の日 修学旅行 1 日目	×	修学旅行 奈良&京都						
16	火	修学旅行 2 日目	×							
17	水	修学旅行 3 日目	×							
18	木	3 年生のみ振替休業日	×							
19	金	【B 時程】⑦はるにしタイム	○	①	②	③	④	⑤	道徳	

浅野 T のひとり言

～ 京都の思い出 編 ～

京都は、社会科教員としてとても興味深い場所です。多くの寺院があり、四季折々の美しさがあり、何度行っても飽きることがありません。

ある時、訪れたお寺で出会った和尚さまが言っていた言葉を紹介します。

みなさんは「調身・調息・調心」という言葉を知っていますか。

座禅をするうえでの心構えだそうです。

体を整え、座禅のかたちをつくります。

次に息を吐くリズム、吸うリズムを意識します。

そうすると、おのずと自分自身の心も整っていく、

とのことでした。

これは座禅をするときだけでなく、何か自分が困ったときや、焦っているとき、悩んでいるときなどにも気を付けています。ついつい慌ててしまうとき、心の中で

「調身・調息・調心」と唱えてみると、自然と穏やかな気持ちになるのです。

