



尼崎市立大庄北中学校  
学校だより  
校訓『自律、協調、自愛』

令和6年8月号  
校長 西村 純一

## 「不安と心配の違い」

2学期の開始とともに大型台風が接近というニュースがあり、「心配」を抱えたスタートとなりました。我が家では台風が接近と聞き、水や非常食の確保、また電池の確認やモバイルバッテリーの充電などと考えられるいくつかの対策を行いました。

話は変わりますが、「不安」と「心配」の違いは分かりますか？実は「不安」というものは、漠然としており、あいまいで具体的な対策ができないものです。例えば、暗闇の中をひとりで家に帰るときに何かわからないけど怖くなるようなものです。一方で「心配」は、台風のように相手ははっきりしているもので、過去の経験からある程度の準備を事前に行うことができます。したがって、「不安」に関しては相手を知ることによって対策ができ解消することも可能となるのです。

みなさんも、これまでに上手くいかなかった経験や失敗を振り返り、「あのときに〇〇をしておけばよかった」という反省ができていれば、同じような失敗は避けることが可能です。そして、この先に受検や大きな試合、発表会などがあり、心に「不安」が広がっているときは事前に会場を確認するなどして、本番のイメージができれば少し「不安」がなくなることもあります。

現代社会に広がっている心の病気は、多くが「不安」を抱えていることが要因のひとつと言われます。心がしんどくなった時に、まずそれは「不安」なのか「心配」なのかを確認することが大切です。



## 「総体とオリンピック」

夏の総体が終わり、3年生が引退をした部活動もあると思います。2学期の始業式でお話しをしましたが、私個人としては大会での勝利よりも試合中の「最後まであきらめない」という姿をいろんな大会で見られたことにたいへん感動しました。

私が部活顧問をしていた頃には勝利にこだわり、生徒を厳しく指導していた時代でした。試合中に点差が開くと心のどこかで「もうあかん、負けてしまう」とあきらめていました。しかし、北中の部員たちは点差が開いてもあきらめずに最後まで全力でプレイをしていました。これは、部員たちがその競技（部活）そのものが大好きでプレイすることを楽しんでいるからだと思いました。

今年のパリ・オリンピックでも、体操男子団体が最終種目で1位の中国に3点以上も差が開きながらも最後まで素晴らしい演技をして、奇跡的な大逆転金メダルとなりました。この結果は、選手たちが体操競技そのものを愛し、楽しむ姿勢を忘れずにいたからこそ起きたものだと思います。

2学期は多くの行事があります。楽しむ心を忘れずに頑張りましょう！

## 保護者と地域のみなさまへ

夏休みの見守りをありがとうございました。2学期も、学校と共に生徒たちの成長を支えてください。なお、台風等の非常変災時（休校、早退）の対応は下のHPに掲載されています。



尼崎市立大庄北中学校HP  
学校からのお知らせ  
月間行事予定表  
学校だより&保健だより

