

倉敷第一中学校学校だより



# 新生 R

校  
訓

自分をたいせつにする  
他をたいせつにする  
新しく生きる

No.20

令和8年1月19日

## 1月10日 第2回人権教育講演会

西阿知公民館で、「倉敷市の日本遺産について」と題して、倉敷市文化財保護課の藤原憲芳主幹の講演が開かれました。倉敷が歩んできた歴史や未来へつなぐ文化についてお話しされ、倉敷の魅力に改めて触れることができました。また、生徒会役員2名が、全体の司会を進行し、最後にあいさつ運動やチャレンジワークのお礼を述べました。



### 知っ得！日本遺産のまち・倉敷市

日本遺産とは、文化庁が認定した、地域の歴史的魅力や特色を通じて、日本の文化・伝統を語るストーリーです。倉敷市は国内最多、3つのストーリーが認定されています。

☆一輪の綿花から始まる倉敷物語～和と洋が織りなす繊維のまち～

☆荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間～北前船寄港地・船主集落～

☆「桃太郎伝説」の生まれたまち おかやま～古代吉備の遺産が誘う鬼退治の物語～

## 1月14日 3年面接練習

今週末の私立1期入試から本格的にスタートする受験シーズンに備えて、5・6校時に3年生の面接練習が行われました。これまでに志望理由や自己PRをまとめたり、マナー講座で面接の作法を身につけたりしましたが、本番さながらの緊張感に包まれたいい練習になりました。できたこととできなかったことを整理して、しっかり準備したうえで、本番に臨みましょう。

どうしても緊張してしまう人へ・・・深呼吸してみよう！

「緊張緩和には深呼吸がお勧めだ」とよく言われます。しかし、多くの人が誤った方法で深呼吸をし、十分な効果を得ていません。一気に息を吸い、一気に吐いたために呼吸が浅くなり、却って緊張を強めるという逆効果を招いています。専門家によると、5秒かけて鼻から息を深く吸い、10秒かけてゆっくり口から吐き、さらに5秒かけて肺にある空気をすべて出し切るのが正しい深呼吸です。

なぜ深呼吸が有効なのでしょう。交感神経が優位にあると緊張が高まり、副交感神経が優位にあるとリラックスモードになります。深呼吸は、副交感神経の働きを促進し、過度の緊張をリラックスさせる効果があるのです。さらに、「自分はやれる」と心の中でつぶやくと、よりリラックスできます。



## 1月17日 ふれあい人権発表会

西阿知公民館で、人権に関する作文や標語、ポスターの発表や表彰が行われました。また、生徒会の「あいさつ運動」と家庭部の「レモネードスタンド活動」の活躍が認められ、よりよい取組として表彰されました。

